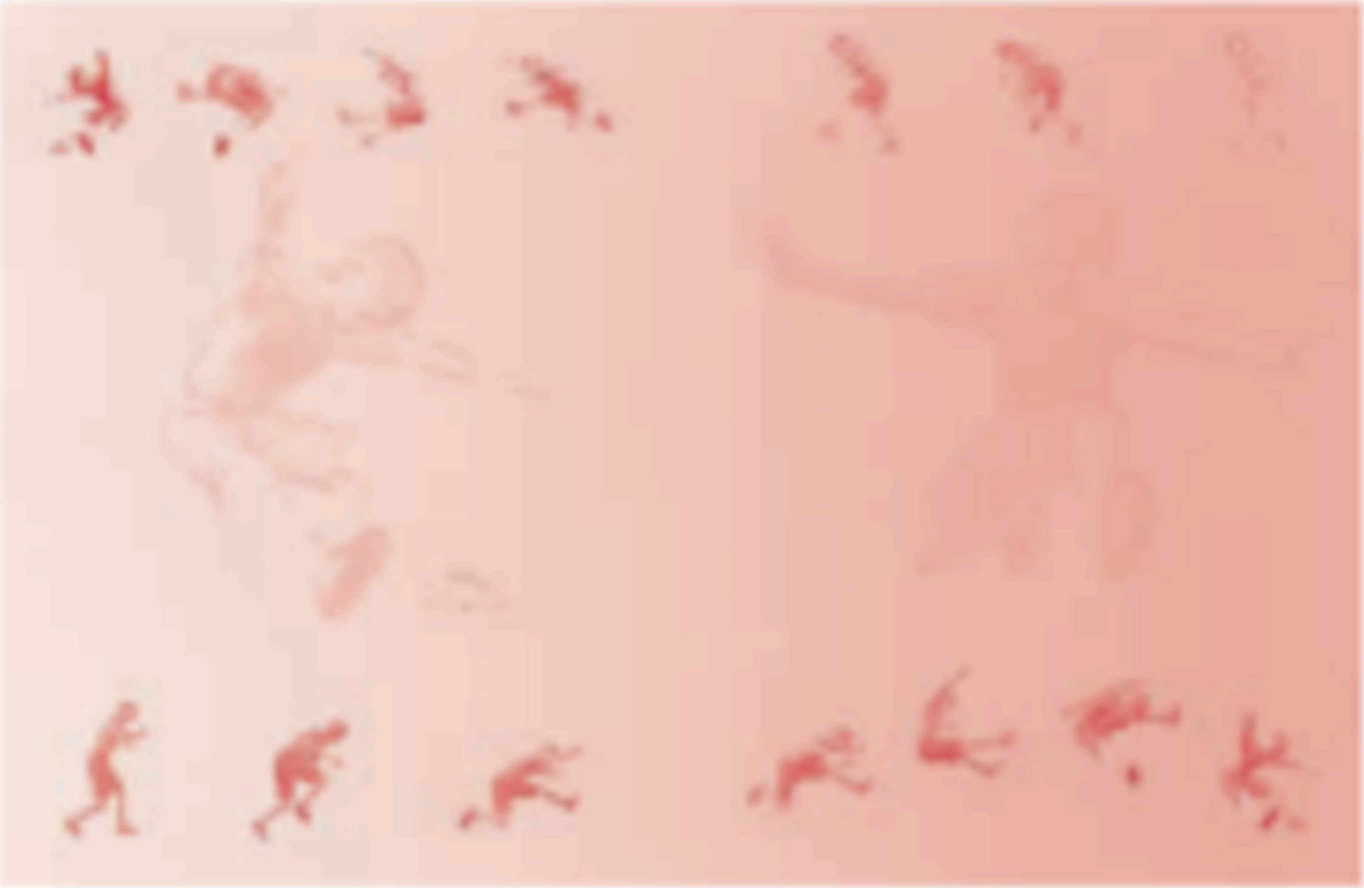
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Φυσική Αγωγή

Ε΄ & Στ΄ Δημοτικού



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Η καλαθοσφαίριση

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Σύντομα ιστορικά στοιχεία για την καλαθοσφαίριση.
- Την περιγραφή του παιχνιδιού.
- Στοιχειώδεις κανονισμούς του παιχνιδιού.
- Τα βασικά σημεία για τις δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης.

Η καλαθοσφαίριση (μπάσκετ) είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα γιατί είναι θεαματικό παιχνίδι και αποτελεί ευχάριστη απασχόληση για άτομα κάθε ηλικίας. Είναι ένα ομαδικό άθλημα το οποίο απαιτεί συνεργασία και σεβασμό στους κανόνες.

Ιστορία της καλαθοσφαίρισης

Η καλαθοσφαίριση επινοήθηκε από τον καναδό καθηγητή Φυσικής Αγωγής Τζέιμς Νέισμιθ, σε σχολείο της Αμερικής, στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης, όταν προσπαθούσε να βρει για τους μαθητές του ένα παιχνίδι που να παίζεται σε κλειστό γυμναστήριο. Έτσι η καλαθοσφαίριση πρωτοπαίχτηκε το 1891 σε μια αίθουσα όπου ο Νέισμιθ είχε κρεμάσει δύο καλάθια στους τοίχους. Βασικός στόχος του παιχνιδιού ήταν να μπει η μπάλα μέσα σε αυτά.

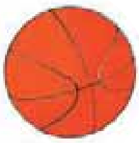
Την καλαθοσφαίριση εισήγαγε στη χώρα μας ο Μάικλ Στεργιάδης το 1919 ο οποίος ήταν μαθητής του Νέισμιθ στο Σπρίνγφιλντ. Για πρώτη φορά, το παιχνίδι παρουσιάστηκε και παίχθηκε στη ΧΑΝ Θεσσαλονίκης.

Τι να θυμάστε:

- Η καλαθοσφαίριση γεννήθηκε στην Αμερική το 1891 από τον Τζέιμς Νέισμιθ.
- Η καλαθοσφαίριση ήρθε στην Ελλάδα το 1919 και διδάχθηκε από τον Μάικλ Στεργιάδη.

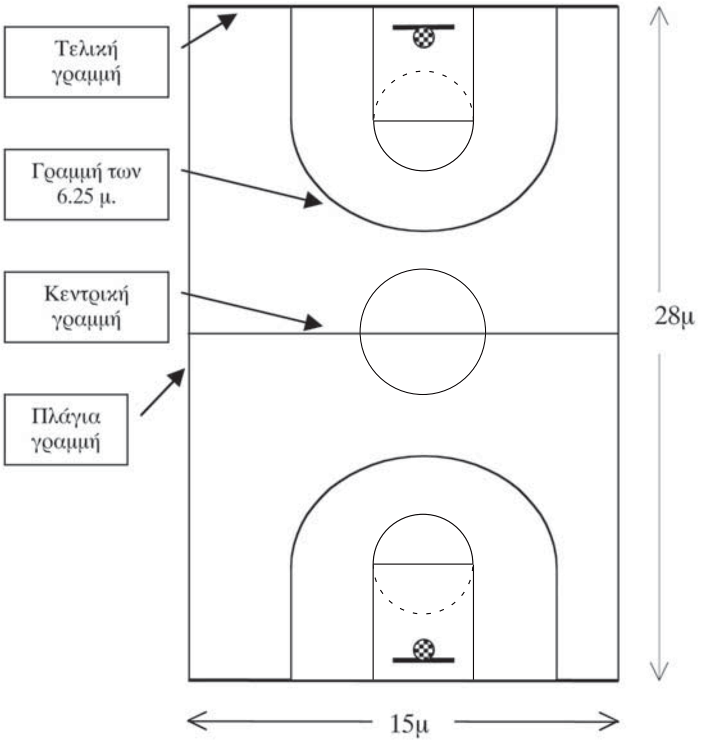
Το γήπεδο

Το γήπεδο του μπάσκετ έχει διαστάσεις 28 Χ 15 μέτρα. Το ταμπλό συνήθως είναι φτιαγμένο από σκληρό διαφανές πλαστικό. Το καλάθι βρίσκεται σε ύψος 3,05 μέτρα από το έδαφος.



Η μπάλα

Είναι φουσκωμένη με αέρα και καλύπτεται με δέρμα ή συνθετικό υλικό.



Αριθμός παικτών – σκοπός του παιχνιδιού

Δύο ομάδες από 5 παίκτες η καθεμία προσπαθούν να πετύχουν πόντους στέλνοντας την μπάλα μέσα στο αντίπαλο καλάθι. Νικήτρια είναι η ομάδα που έχει πετύχει τους περισσότερους πόντους στο τέλος του αγώνα. Κάθε καλάθι ισοδυναμεί με δύο πόντους, εφ' όσον γίνει σουτ μέσα από τη γραμμή των τριών πόντων. Αν το σουτ γίνει έξω από αυτή τη γραμμή, το καλάθι ισοδυναμεί με τρεις πόντους. Κάθε επιτυχημένη ελεύθερη βολή ισοδυναμεί με έναν πόντο. Μαζί με το γυμναστή σας μπορείτε να αλλάξετε κάποιους κανονισμούς προκειμένου να χαίρεστε όλοι το παιχνίδι!

Έναρξη του παιχνιδιού και διάρκεια αγώνα

Ο αγώνας αρχίζει όταν ο διαιτητής πετάξει την μπάλα ψηλά, στο κέντρο του γηπέδου, ανάμεσα σε δύο αντίπαλους παίκτες, οι οποίοι προσπαθούν να την πιάσουν ή να τη στείλουν σε κάποιο συμπαίκτη τους (αυτό λέγεται τζάμπολ). Η ομάδα που θα πάρει την μπάλα στην κατοχή της έχει στη διάθεσή της 8 δευτερόλεπτα για να περάσει τη μεσαία γραμμή και συνολικά 24 για να εκδηλώσει επίθεση.

Το παιχνίδι παίζεται σε 4 περιόδους των 10 λεπτών. Η διακοπή ανάμεσα στην 1η και την 2η καθώς επίσης ανάμεσα στην 3η και την 4η περίοδο είναι 1 λεπτό, ενώ ανάμεσα στη 2η και την 3η περίοδο υπάρχει ένα διάλειμμα 15 λεπτών. Το χρονόμετρο αρχίζει να λειτουργεί από τη στιγμή που η μπάλα έρθει σε επαφή με κάποιον παίκτη και σταματάει σε κάθε σφύριγμα του διαιτητή.

Οι διαιτητές

Οι διαιτητές είναι δύο και μοιράζονται τον αγωνιστικό χώρο. Επειδή το μπάσκετ είναι γρήγορο και οι κανονισμοί του αθλήματος πολύπλοκοι οι διαιτητές παίρνουν γρήγορα αποφάσεις. Χρησιμοποιούν τη σφυρίχτρα και σήματα με τα χέρια για να επικοινωνούν με τους παίκτες και τη γραμματεία. Η γραμματεία έχει την ευθύνη να καταγράφει το σκορ, τα φάουλ, το χρόνο κλπ. Αν διοργανώσετε μαζί με τους συμμαθητές σας έναν αγώνα, θα χρειαστεί να αποφασίσετε ότι θα σέβεστε τους κανόνες του αθλήματος και τις αποφάσεις των διαιτητών που θα ορίσετε.

Παραβάσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού

Ο παίκτης που έχει στην κατοχή του την μπάλα έχει δικαίωμα να παίξει με ντρίμπλα, πάσα ή σουτ μέσα σε 5 δευτερόλεπτα. Αν περάσει αυτός ο χρόνος, οι διαιτητές καταλογίζουν φάουλ και η μπάλα παραχωρείται στην αντίπαλη ομάδα.

Φάουλ καταλογίζονται επίσης σε βάρος παικτών που χειρίζονται αντικανονικά την μπάλα (π.χ. βήματα με την μπάλα στα χέρια) ή εμποδίζουν τις κινήσεις των αντιπάλων τους.

Ο παίκτης που θα χρεωθεί με πέντε φάουλ στη διάρκεια του αγώνα αποβάλλεται και τη θέση του παίρνει ένας από τους αναπληρωματικούς.

Τι να θυμάστε:

- Το κανονικό γήπεδο έχει διαστάσεις 28 μ (μήκος) Χ 15 μ (πλάτος).
- Το ύψος του καλαθιού από το έδαφος είναι 3,05 μέτρα.
- Η διάρκεια του αγώνα είναι 4 δεκάλεπτα.
- Ένα τάιμ-άουτ διαρκεί ένα λεπτό.
- Ο χρόνος επίθεσης για μια ομάδα είναι 24 δευτερόλεπτα.
- Ο χρόνος κατοχής της μπάλας από παίκτη χωρίς ντρίμπλα ή πάσα είναι 5 δευτερόλεπτα.
- Κάθε παίκτης έχει δικαίωμα να κάνει μόνο 4 προσωπικά φάουλ. Στο 5ο προσωπικό φάουλ αποβάλλεται.

Περισσότερη σημασία από το ποιοι είναι οι κανόνες του παιχνιδιού, έχει το να τηρούν όλοι τους κανόνες του παιχνιδιού.

Παρακάτω θα βρείτε ορισμένα από τα αντικείμενα που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Θα βρείτε τα πιο σημαντικά σημεία για την καλαθοσφαίριση που θα σας βοηθήσουν να μάθετε ευκολότερα το παιχνίδι.

Βασικές στάσεις, πλάγια μετακίνηση και στροβιλισμοί

Η στάση ετοιμότητας

Ανάλογα με το τι θέλουμε να κάνουμε, η στάση του σώματος μπορεί να διαφέρει. Για παράδειγμα, όταν παίζουμε άμυνα «ένας εναντίον ενός» χρησιμοποιούμε την αμυντική στάση, ώστε να μπορούμε να ακολουθούμε τον αντίπαλό μας στο γήπεδο.

Η στάση ετοιμότητας:

- Τα πόδια είναι ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων.
- Τα πέλματα είναι παράλληλα, ενώ τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα.
- Τα χέρια είναι ανοιχτά με λυγισμένους τους αγκώνες.

Η αμυντική στάση:

- Σε σύγκριση με τη στάση ετοιμότητας, το ένα πόδι βρίσκεται πιο μπροστά από το άλλο.
- Το άνοιγμα των ποδιών παραμένει στο άνοιγμα των ώμων και το χέρι που βρίσκεται μπροστά είναι στο ύψος του προσώπου του αντιπάλου.

Συνήθως, όταν αμυνόμαστε και προσπαθούμε να ακολουθήσουμε έναν παίκτη, είναι πολύ πιθανό να χρησιμοποιήσουμε πλάγια βήματα.

Τι πρέπει να προσέχετε στις μετακινήσεις με πλάγια βήματα:

- ➢ Να διατηρείτε το άνοιγμα των ποδιών σταθερό, χωρίς να κάνετε άλμα.
- ➢ Θυμηθείτε να κρατάτε το κέντρο βάρους τους σώματος σας χαμηλά, για να μπορείτε να αλλάζετε κατεύθυνση γρήγορα.

Οι στροβιλισμοί (πίβοτ) μας επιτρέπουν να πάρουμε την κατάλληλη θέση προκειμένου να δώσουμε πάσα ή να κάνουμε σουτ.

Τι πρέπει να προσέχετε στους στροβιλισμούς (πίβοτ):

- ➢ Κρατάτε πάντα το ένα πόδι (το «σταθερό πόδι») στο έδαφος.
- ➢ Μη σηκώνετε ποτέ το «σταθερό πόδι».

Πάσα στήθους και υποδοχή της μπάλας

Με τις πάσες προσπαθούμε να μεταφέρουμε την μπάλα από το ένα μέρος του γηπέδου στο άλλο.

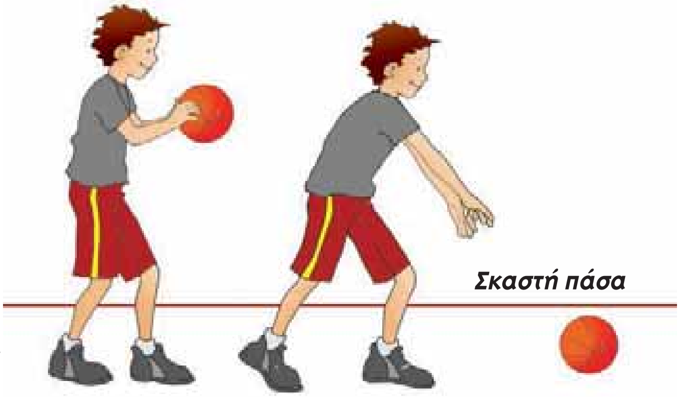
Πάσα στήθους

Λαβή της μπάλας στην υποδοχή

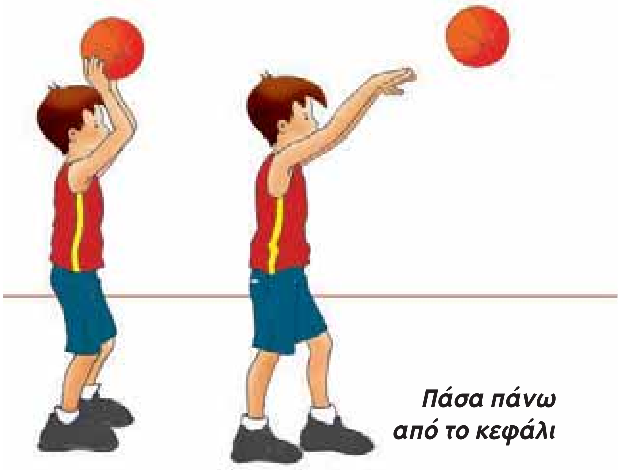
Τι είναι σημαντικό να προσέχετε:

- ➢ Στην υποδοχή της μπάλας: τα δάχτυλα σχηματίζουν το γράμμα W.
- ➢ Στην πάσα στήθους: κάνουμε ένα βήμα μπροστά, σπρώχνουμε την μπάλα και με τα δυο χέρια. Η κίνηση των χεριών τελειώνει με τις παλάμες να κοιτούν προς τα έξω.

Άλλα είδη πάσας



Σκαστή πάσα



Πάσα πάνω από το κεφάλι

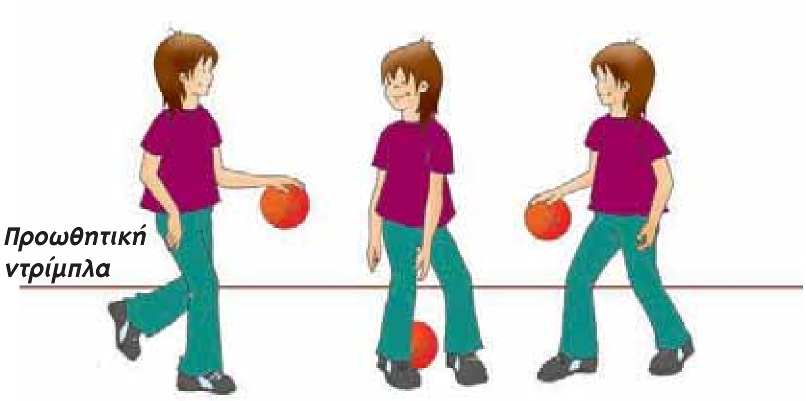
Μακρινή πάσα με το ένα χέρι

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε:

- Στη σκαστή πάσα: η μπάλα να σκάει στα 2/3 της απόστασης προς τον παίκτη προς τον οποίο γίνεται η πάσα.
- Στην πάσα πάνω από το κεφάλι: η μπάλα να απελευθερώνεται πάνω από το κεφάλι.
- Στη μακρινή πάσα με το ένα χέρι: προβολή του ποδιού μπροστά, ενώ ταυτόχρονα φέρνουμε την μπάλα πίσω από το κεφάλι.

Στη διάρκεια του παιχνιδιού η μπάλα «ταξιδεύει» πιο γρήγορα με την πάσα.

Ντρίμπλα – επιτόπια και προωθητική



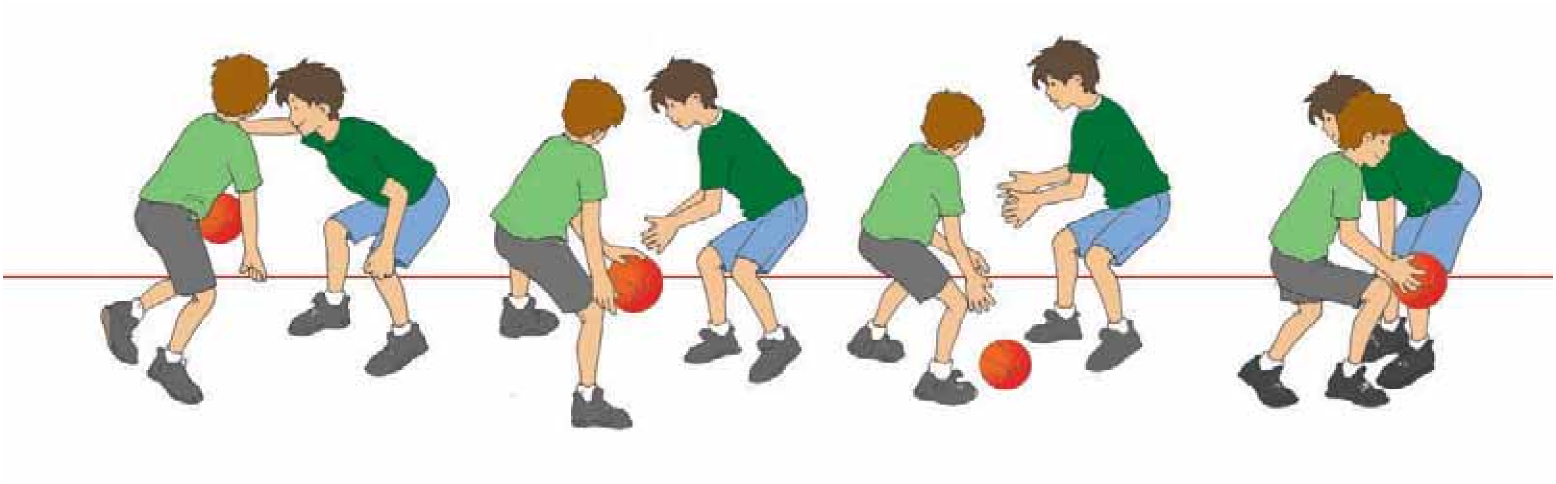
Η ντρίμπλα είναι χρήσιμη προκειμένου να μεταφέρουμε την μπάλα μέσα στο γήπεδο.

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε όταν ντριμπλάρετε:

- Στην επιτόπια ντρίμπλα: χτυπάτε την μπάλα με τις άκρες των δακτύλων. Οι κινήσεις του καρπού είναι γρήγορες και χαλαρές.
- Στην προωθητική ντρίμπλα: κατά την αναπήδηση, η μπάλα να μη ξεπερνάει το ύψος της λεκάνης σας.

Γνωρίζετε ότι σε όλα τα είδη της ντρίμπλας χρειάζεται να βλέπετε γύρω σας;

Προσποιήσεις



Προσποίηση από τ' αριστερά του παίκτη και πέρασμα από τα δεξιά

Οι προσποιήσεις γίνονται για να παραπλανήσουμε τον αντίπαλο παίκτη και να βρεθούμε σε πλεονεκτική θέση, ώστε να είναι ευκολότερο να δεχθούμε πάσα ή να κάνουμε σουτ κλπ. Γίνονται είτε χωρίς είτε με την μπάλα.

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στις προσποιήσεις:

➢ Να τρέχετε, με μικρά βήματα, πλησιάζοντας προς τον αντίπαλο τον οποίο θέλετε να παραπλανήσετε.

➢ Ξαφνικά, μόλις πλησιάσετε αρκετά, αλλάζετε κατεύθυνση προς την πλευρά που θέλετε να πάτε.

Είδη προσποιήσεων με μπάλα:

➢ Κάνετε προσποίηση ότι θα φύγετε ντριμπλάροντας προς τα δεξιά και φεύγετε προς τα αριστερά.

➢ Κάνετε προσποίηση για σουτ κι αντί για σουτ, κατεβάζετε την μπάλα και ντριμπλάρετε.

➢ Κάνετε προσποίηση ότι θα κατεβάσετε την μπάλα κάτω για να ντριμπλάρετε και στη συνέχεια εκτελείτε σουτ.

Είδη σουτ στο μπάσκετ

Ο στόχος του σουτ είναι να μπει η μπάλα στο καλάθι.

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στο σουτ σε στάση:

- Αν είστε δεξιόχειρες, το δεξί σας πόδι να είναι λίγο πιο μπροστά από το αριστερό.
- Τα πόδια να είναι ανοιχτά όσο περίπου το άνοιγμα των ώμων για ισορροπία.
- Το βάρος του σώματος να μοιράζεται και στα δύο πόδια.
- Τα γόνατα να είναι λίγο λυγισμένα για να δώσουν ώθηση στο σουτ καθώς τεντώνουν όταν φεύγει η μπάλα από τα χέρια.
- Να κρατάτε την μπάλα κοντά στο σώμα και να την απελευθερώνετε όταν το χέρι σας είναι σχεδόν τεντωμένο.
- Τα μάτια να κοιτούν στο καλάθι.

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στο σουτ με άλμα:

- Όπως λέει κι ο τίτλος, το σουτ αυτό εκτελείται με άλμα. Τίποτα δεν αλλάζει όσον αφορά την κίνηση των χεριών.
- Η απελευθέρωση της μπάλας να γίνεται στο υψηλότερο δυνατό σημείο του άλματος.

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στο μπάσιμο σουτ:

- Το άλμα να γίνεται με το δυνατό σας πόδι.
- Να έχετε ισορροπία στον αέρα πριν κάνετε το σουτ.
- Να προσγειώνεστε με ασφάλεια.

Ομαδικό άθλημα σημαίνει ότι χρειάζεται να συνεργαζόμαστε με τους υπόλοιπους συμπαίκτες μας προκειμένου να χαιρόμαστε το παιχνίδι περισσότερο και να πετυχαίνουμε τους στόχους μας.

Ιστοσελίδες για την καλαθοσφαίριση:

www.basket.gr: Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης.
www.fiba.com: Παγκόσμια Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης.

Ερωτήσεις:

1. Με πάσες ή με ντρίμπλες μεταφέρεται η μπάλα πιο γρήγορα από τη μια μεριά του γηπέδου στην άλλη; Προσπαθήστε να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.
2. Γιατί υπάρχουν πολλά είδη σουτ στο μπάσκετ; Γνωρίζετε κάποιο άλλο είδος σουτ;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2
Η πετοσφαίριση

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Σύντομα ιστορικά στοιχεία για την πετοσφαίριση.
- Την περιγραφή των κυριότερων σημείων του παιχνιδιού.
- Στοιχειώδεις κανονισμούς του παιχνιδιού.
- Τα βασικά σημεία για τις δεξιότητες της πετοσφαίρισης.

Η πετοσφαίριση (βόλεϊ) είναι ένα παιχνίδι που συνδυάζει συνεργασία, χάρη και δύναμη. Σε όποιο επίπεδο και να βρίσκεστε, το παιχνίδι απαιτεί τη γνώση βασικών δεξιοτήτων και ομαδικής εργασίας.

Ιστορία της πετοσφαίρισης

Το βόλεϊ γεννήθηκε το 1895 στην Αμερική (Χόλιοκ της Μασαχουσέτης), από τον Γουίλιαμ Μόργκαν. Το πρώτο του όνομα ήταν «Μάϊονετ» (ονομασία από παιχνίδι Γάλλων ευγενών του 18ου αιώνα).

Μετονομάστηκε σε «βόλεϊμπολ», που σημαίνει «χτύπημα της μπάλας στον αέρα», από τον Δρ. Χάλστινγκ. Σιγά-σιγά διαδόθηκε σ' όλο τον κόσμο. Ο πρώτος που δίδαξε βόλεϊ στην Ελλάδα, το 1922, ήταν ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής Αθανάσιος Λευκαδίτης.

Τι να θυμάστε:

- Η πετοσφαίριση εφευρέθηκε το 1895 από τον Ουίλιαμ Μόργκαν.
- Ονομάστηκε αρχικά «Μάϊονετ». Κατόπιν ο Δρ. Χάλστινγκ το ονόμασε «βόλεϊμπολ».
- Το βόλεϊ ήρθε στην Ελλάδα το 1922 και διδάχθηκε από τον Αθανάσιο Λευκαδίτη.

Το κανονικό παιχνίδι 6 Χ 6

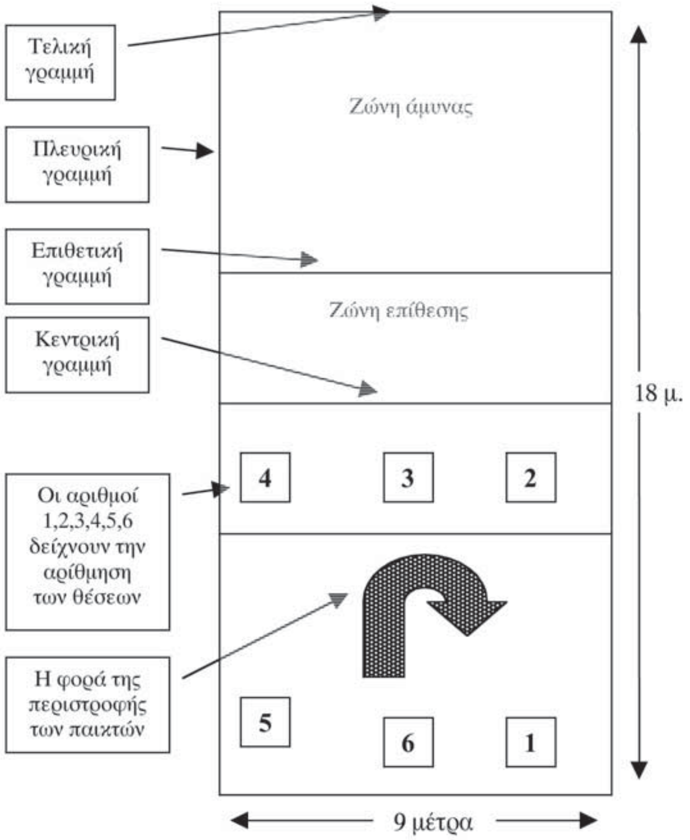
Το γήπεδο του βόλεϊ είναι διαστάσεων 18 Χ 9 μέτρα και περιβάλλεται από μια ελεύθερη ζώνη γύρω απ' αυτό. Αυτό σημαίνει ότι κάθε ομάδα έχει γήπεδο διαστάσεων 9 Χ 9 μέτρα. Στη μέση του γηπέδου υπάρχει η κεντρική γραμμή και το δίχτυ που έχει ύψος 2.43 μέτρα για τους άντρες και 2.24 μέτρα για τις γυναίκες.

Κάθε ομάδα έχει 6 παίκτες μέσα στο γήπεδο και μέχρι 6 αναπληρωματικούς.

Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά σημεία του παιχνιδιού είναι η περιστροφή των παικτών. Οι παίκτες αλλάζουν θέσεις, περιστροφικά, κάθε φορά που η ομάδα τους κερδίζει το δικαίωμα του σερβίς.

Νικήτρια είναι η ομάδα που κερδίζει 3 σετ από τα 5 που μπορεί να παιχθούν συνολικά. Τα πρώτα 4 σετ τελειώνουν όταν μια από τις δυο ομάδες κερδίσει 25 πόντους, έχοντας παράλληλα προβάδισμα τουλάχιστον 2 πόντων από την άλλη ομάδα. Το 5ο σετ τελειώνει όταν μια ομάδα κερδίσει 15 πόντους με ελάχιστο προβάδισμα 2 πόντων.

Σε περίπτωση ισοπαλίας 24-24 ή 14-14, τότε το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι η μια από τις δυο ομάδες κερδίσει προβάδισμα 2 πόντων. Δεν υπάρχει ανώτατο όριο για το τέλος του σετ, όταν δυο ομάδες πηγαίνουν από τη μια ισοπαλία στην άλλη κι έτσι ένα σετ μπορεί να τελειώσει με σκορ, για παράδειγμα, 26-24 ή 27-25 ή ...30-28 ή ...

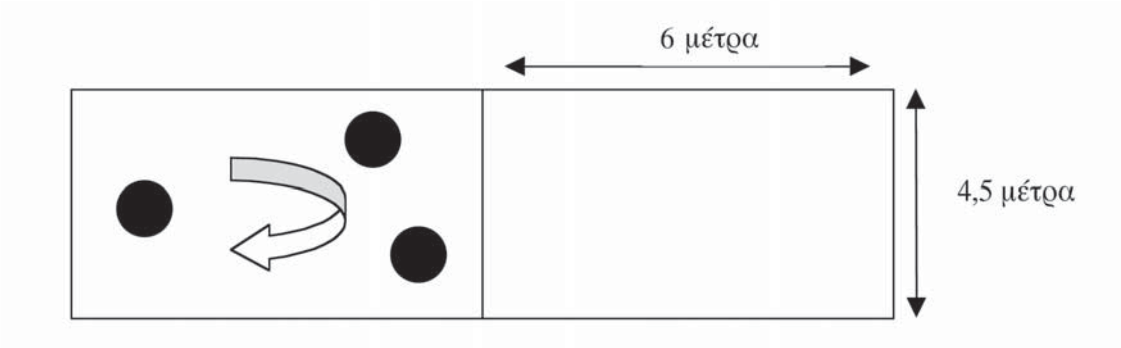


Το μίνι-βόλεϊ

Το μίνι-βόλεϊ είναι ένα παιχνίδι με το οποίο μπορούμε να γυμναστούμε και να διασκεδάσουμε με τους φίλους και τις φίλες μας. Το μίνι-βόλεϊ είναι η μορφή του βόλεϊ που καθιερώθηκε για το Δημοτικό Σχολείο για την ηλικία των 10-12 χρόνων. Το μίνι βόλεϊ είναι σχεδιασμένο ειδικά για τα παιδιά και κάποιοι κανόνες του διαφέρουν από το παιχνίδι 6Χ6. Για παράδειγμα, το δίχτυ είναι χαμηλότερο και το γήπεδο είναι μικρότερο.

Βασικοί κανονισμοί του μίνι-βόλεϊ

- *Ύψος φιλέ:* 2-2.15 μέτρα.
- *Προτεινόμενη μπάλα:* μπάλα του βόλεϊ ή οποιαδήποτε ελαφριά μπάλα, όχι πολύ φουσκωμένη.
- *Προτεινόμενες διαστάσεις του γηπέδου:* 12 Χ 4.5 μέτρα
- *Κανόνες παιχνιδιού:* κάθε ομάδα στο μίνι-βόλεϊ έχει 3 παίκτες. Στο 3Χ3 μίνι-βόλεϊ ο σχηματισμός είναι δυο παίκτες μπροστά και ένας παίκτης πίσω.



Το γήπεδο του μίνι - βόλεϊ, η διάταξη των παικτών και η φορά περιστροφής

- *Η περιστροφή:* οι παίκτες της ομάδας που θα κερδίσει τη φάση και το δικαίωμα για σερβίς, αλλάζουν θέσεις σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού (όπως και στο κανονικό παιχνίδι 6 με 6).
- *Ανάπαυλες (τάϊμ-άουτ):* κάθε ομάδα έχει το δικαίωμα να ζητήσει 2 ανάπαυλες σε κάθε σετ.
- Δεν επιτρέπεται η απ' ευθείας επιστροφή της μπάλας στο αντίπαλο γήπεδο.
- Δεν υπάρχει εξειδίκευση: όλοι οι παίκτες είναι πασαδόροι και επιθετικοί.
- Η ομάδα που θα φθάσει πρώτη στους 25 πόντους κερδίζει το σετ.
- Η ομάδα που θα κερδίσει 2 σετ κερδίζει και τον αγώνα.

Τι να θυμάστε:

- Ένας αγώνας μίνι-βόλεϊ τελειώνει όταν μια ομάδα κερδίσει 2 σετ.
- Το σετ τελειώνει στους 25 πόντους με δυο πόντους διαφορά (π.χ. 25-23, 26-24, 30-28)

Παρακάτω θα βρείτε ορισμένα από τα θέματα που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Θα βρείτε τα πιο σημαντικά σημεία για την πετοσφαίριση που θα σας βοηθήσουν να μάθετε ευκολότερα το παιχνίδι.

Η θέση ετοιμότητας

Το πόσο λυγισμένα είναι τα γόνατα ορίζει το αν θα βρίσκεστε σε ψηλή, μεσαία ή χαμηλή στάση. Η ψηλή στάση χρησιμοποιείται όταν ετοιμαζόμαστε να κάνουμε σερβίς, πάσα, ή επίθεση. Η μεσαία όταν περιμένουμε την υποδοχή του σερβίς και η μεσαία και χαμηλή όταν ετοιμαζόμαστε για άμυνα.

Η θέση ετοιμότητας στην πετοσφαίριση:

- Τα πόδια είναι ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων και το ένα πόδι προηγείται του άλλου.
- Τα γόνατα είναι ελαφρά λυγισμένα και το βάρος του σώματος είναι μοιρασμένο στα δάκτυλα και των δυο ποδιών.
- Ο κορμός βρίσκεται λυγισμένος μπροστά.
- Τα χέρια βρίσκονται χαλαρά δίπλα στα πόδια και ετοιμάζονται να κινηθούν μπροστά.
- Τα μάτια παρακολουθούν την μπάλα.

Γνωρίζετε ότι μπορείτε να παίξετε βόλεϊ με ένα συμμαθητή σας, χρησιμοποιώντας ένα σχοινί αντί για φιλέ; Επίσης βόλεϊ μπορείτε να παίξετε στην άμμο, σε γρασίδι ή στο νερό.

Μετωπική πάσα με δάχτυλα

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στην πάσα με τα δάχτυλα:

- Τα δάχτυλα των χεριών να σχηματίζουν τρίγωνο με δείκτες και αντίχειρες.
- Να συναντάτε την μπάλα στο ύψος του μετώπου.
- Οι αγκώνες να είναι λυγισμένοι (σχεδόν σε ορθή γωνία).
- Τα γόνατα να είναι λυγισμένα.
- Τα πόδια να είναι ανοιχτά, όσο οι ώμοι και το ένα να προηγείται λίγο του άλλου.

Γνωρίζετε ότι για τα άτομα με αναπηρία υπάρχει η «πετοσφαίριση καθιστών αθλητών»;

Το γήπεδο έχει διαστάσεις 10Χ6μ. και το δίχτυ είναι 1,15μ. για τους άνδρες και 1,05 για τις γυναίκες. Κάθε ομάδα αποτελείται από 12 παίκτες 6 βασικούς και 6 αναπληρωματικούς (ο ένας είναι ο λίμπερο). Το παιχνίδι τελειώνει στα 3 νικηφόρα σετ, από 25 πόντους το καθένα με 2 πόντους διαφορά.

Μετωπική πάσα με δάχτυλα μετά από κίνηση και η πάσα με άλμα

Αρκετές φορές στο παιχνίδι, κάποιος είναι αναγκασμένος να μετακινηθεί από τη θέση του και στη συνέχεια να κάνει πάσα ή μανσέτα.

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στην πάσα με δάχτυλα μετά από κίνηση:

- Να ξεκινάτε την κίνηση γρήγορα, παρατηρώντας την τροχιά της μπάλας.
- Να προσέχετε τη θέση και το άνοιγμα των ποδιών, τα λυγισμένα γόνατα και τους αγκώνες.
- Να προσέχετε ώστε τα χέρια σας να είναι σε τρίγωνο με δείκτες και αντίχειρες.
- Να προσπαθείτε ώστε η επαφή με την μπάλα να γίνεται στο ύψος του μετώπου.

Η πάσα με άλμα χρησιμοποιείται είτε σα λύση ανάγκης, είτε σαν επιθετική ενέργεια (π.χ. προκειμένου να περάσουμε την μπάλα στο απέναντι γήπεδο).

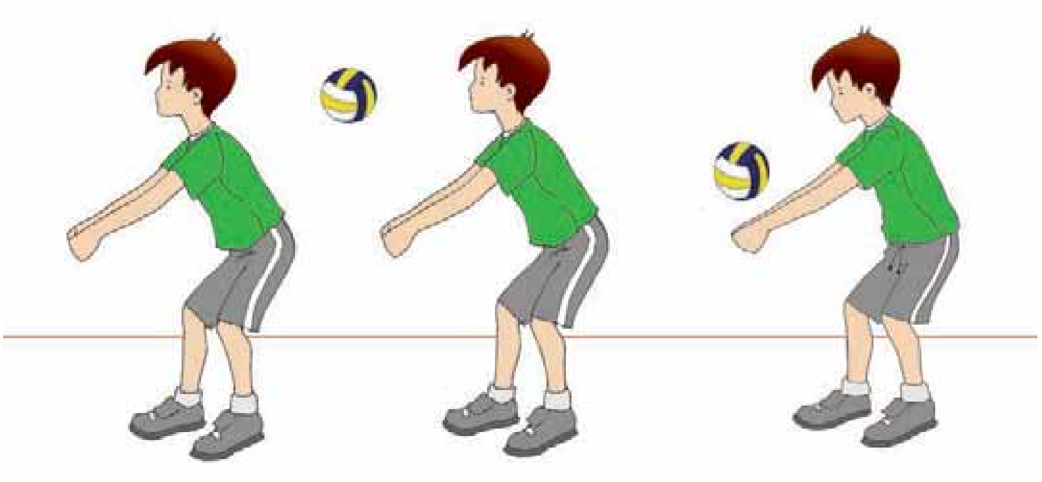
Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στην πάσα με άλμα:

- Το σώμα σας να είναι με μέτωπο προς το σημείο που θέλετε να στείλετε την μπάλα.
- Να βρίσκεστε στο ψηλότερο σημείο του άλματός σας για την επαφή με την μπάλα.

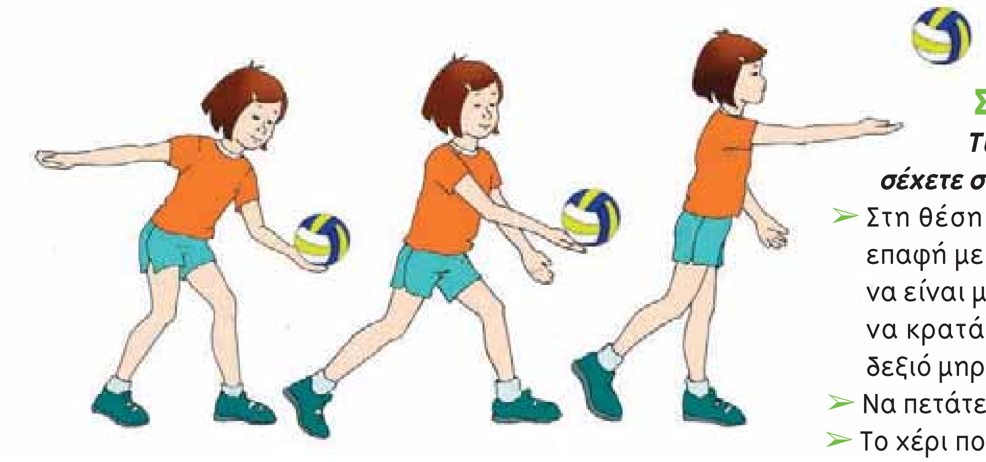
Μανσέτα

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στη μανσέτα:

- Να έχετε μέτωπο προς το σημείο που θέλετε να στείλετε την μπάλα.
- Το ένα πόδι να προηγείται λίγο του άλλου.
- Τα γόνατα να είναι ελαφρά λυγισμένα.
- Τα χέρια να είναι έτοιμα δίπλα στους μηρούς.
- Τα χέρια να δένουν αφού τεντώσουν οι αγκώνες σας.
- Το σημείο που η μπάλα έρχεται σε επαφή με τα χέρια είναι το πρώτο μέρος των πήχεων.
- Η μπάλα να χτυπά στους δυο πήχεις ταυτόχρονα.



Η θέση του σώματος στη μανσέτα και η υποδοχή της μπάλας



Σερβίς από κάτω

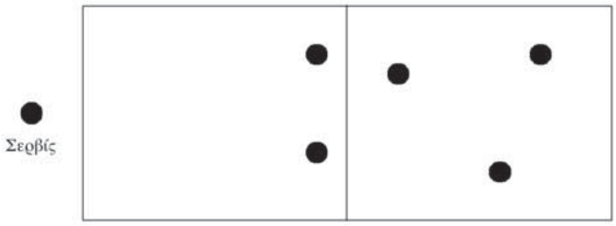
Σερβίς από κάτω

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στο σερβίς από κάτω:

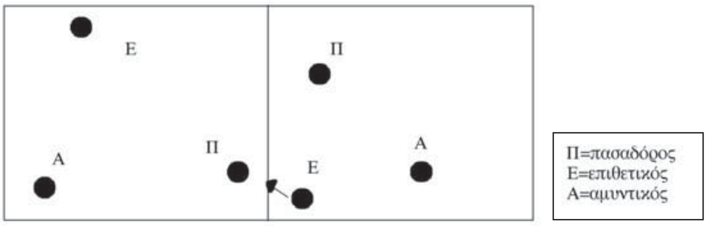
- Στη θέση ετοιμότητας πριν από την επαφή με την μπάλα το αριστερό πόδι να είναι μπροστά και το αριστερό χέρι να κρατάει την μπάλα, μπροστά στο δεξιό μηρό.
- Να πετάτε την μπάλα χαμηλά.
- Το χέρι που θα χτυπήσει την μπάλα να βρίσκεται πίσω και να κινείται από πίσω προς τα εμπρός.
- Το χέρι μπορεί να είναι με την παλάμη σαν κούπα ή γροθιά και ο αγκώνας να είναι τεντωμένος κατά το χτύπημα.
- Κατά τη στιγμή του χτυπήματος να γίνεται μεταφορά βάρους από το πίσω στο μπροστινό πόδι.

Γνωρίζετε ότι υπάρχει μορφή παιχνιδιού βόλεϊ που παίζεται στην παραλία και ονομάζεται «μπιτς-βόλεϊ»; Είναι Ολυμπιακό άθλημα, παίζεται με 2 εναντίον 2, το γήπεδο είναι 8 Χ 8 μέτρα και είναι πολύ θεαματικό.

Η τακτική του παιχνιδιού μίνι-βόλεϊ τρεις με τρεις



Στο αριστερό γήπεδο βλέπουμε τη διάταξη της ομάδας που εκτελεί σερβίς, ενώ στο δεξιό γήπεδο βλέπουμε τη διάταξη της ομάδας που υποδέχεται το σερβίς .



Αμυνόμενη ομάδα ***Επιτιθέμενη ομάδα***

Στο αριστερό γήπεδο βλέπουμε τη διάταξη της ομάδας που αμύνεται με ατομικό μπλοκ, ενώ στο δεξιό γήπεδο βλέπουμε τη διάταξη της ομάδας που επιτίθεται.

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στο παιχνίδι:

- ➢ Στην υποδοχή του σερβίς δυο μαθητές μοιράζονται το γήπεδο.
- ➢ Στην κάλυψη της επίθεσης ο ένας εκτελεί επίθεση, ενώ οι άλλοι δυο βρίσκονται κοντά του σε χαμηλή στάση.
- ➢ Στην άμυνα ένας παίκτης τοποθετείται διαγώνια και ένας στην ευθεία.

Ιστοσελίδες για την πετοσφαίριση:

www.volleyball.gr: Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης.
www.fivb.com: Παγκόσμια Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης.

Ερωτήσεις

1. Γιατί το βόλεϊ παίζεται με ελαφριά μπάλα;
2. Γιατί όταν έχουμε λυγισμένα τα πόδια δεν μπορούμε να μετακινηθούμε γρήγορα;
3. Με πόσους τρόπους μπορείτε να αποκρούσετε μια μπάλα που σας έρχεται στο κεφάλι;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

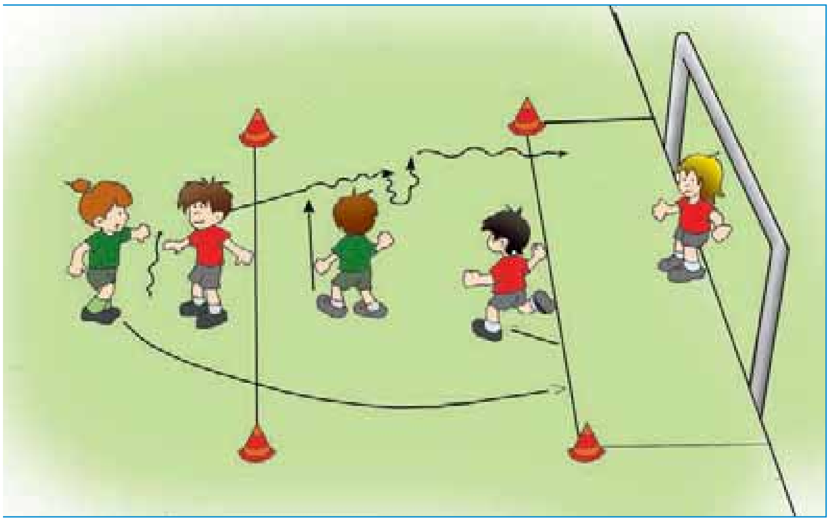
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Το ποδόσφαιρο

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Σύντομα ιστορικά στοιχεία για το ποδόσφαιρο.
- Την περιγραφή του παιχνιδιού.
- Στοιχειώδεις κανονισμούς του παιχνιδιού.
- Τα βασικά σημεία για τις δεξιότητες του ποδοσφαίρου.

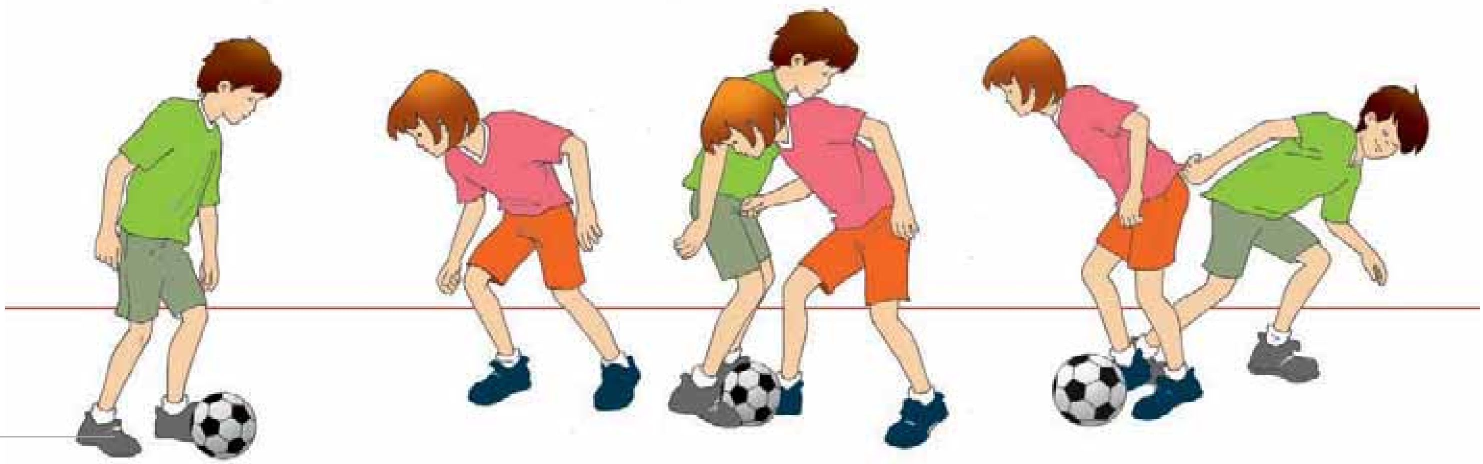
Το ποδόσφαιρο είναι ένα συναρπαστικό παιχνίδι. Παίζεται παντού και χρειάζεται μόνο μία μπάλα. Έναν αγώνα ποδοσφαίρου μπορούμε να οργανώσουμε οπουδήποτε κι οποτεδήποτε: στο γήπεδο, στην αυλή του σχολείου, στα πάρκα, στις εκδρομές, στη θάλασσα, στις αυλές σπιτιών! Όλοι μπορούμε να παίξουμε: μικροί-μεγάλοι, αγόρια-κορίτσια, προχωρημένοι-αρχάριοι. Αρκεί να είμαστε τουλάχιστον δύο, να σχεδιάσουμε ένα γήπεδο και να ορίσουμε δύο τέρματα. Χωριζόμαστε σε δύο ομάδες και το παιχνίδι ξεκινά! Αν μάλιστα, μάθουμε να χαιρόμαστε περισσότερο την παρέα μας, τότε σίγουρα θα θελήσουμε να ξαναπαίξουμε για να είμαστε πάλι μαζί.



Η ιστορία του ποδοσφαίρου

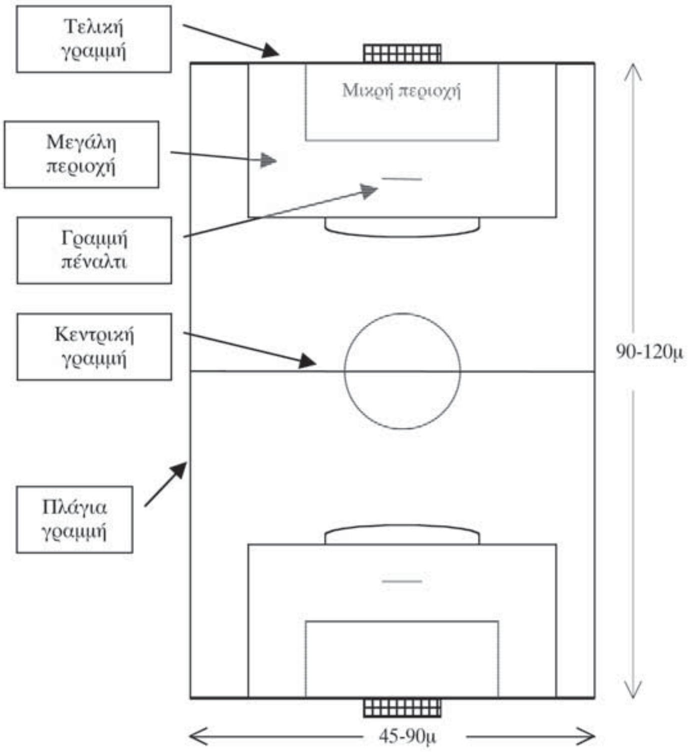
Σε αρκετούς αρχαίους πολιτισμούς παιζόταν ένα παιχνίδι παρόμοιο με το σύγχρονο ποδόσφαιρο. Έτσι, δεν μπορεί κανένας να πει με σιγουριά πότε ή πού άρχισε το ποδόσφαιρο.

Το σύγχρονο ποδόσφαιρο αποτελεί εξέλιξη του παιχνιδιού που άκμασε στη Βρετανία από τον 8ο έως το 19ο αιώνα και σήμερα παίζεται σε όλο τον κόσμο. Στη Μεγάλη Βρετανία ιδρύθηκε η πρώτη ομοσπονδία ποδοσφαίρου. Σήμερα το ποδόσφαιρο παίζεται με διάφορες μορφές, εκτός της γνωστής μορφής που γνωρίζουμε όλοι (π.χ. ποδόσφαιρο σάλας, 5 επί 5 κλπ.).



Το παιχνίδι

Ένας αγώνας ποδοσφαίρου παίζεται από δύο ομάδες 11 παικτών η κάθε μία. Κάθε ομάδα υπερασπίζει ένα τέρμα και προσπαθεί με διαδοχικές εναλλαγές της μπάλας να τη στείλει στο τέρμα της αντίπαλης ομάδας (δηλαδή, να πετύχει γκολ). Κάθε ομάδα ορίζει έναν τερματοφύλακα του οποίου το καθήκον είναι να προστατεύει το τέρμα της ομάδας του. Οι παίκτες (εκτός του τερματοφύλακα) δεν δικαιούνται να χρησιμοποιήσουν τα χέρια για να ελέγξουν την μπάλα. Οι παίκτες μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα πόδια, το σώμα ή το κεφάλι τους.



Το γήπεδο

Οι επίσημοι αγώνες γίνονται μόνο σε γήπεδα που έχουν σχήμα ορθογωνίου, με μήκος από 90 έως 120 μέτρα και πλάτος από 45 έως 90 μέτρα. Το μήκος είναι πάντοτε μεγαλύτερο από το πλάτος.

Η μπάλα

Η επίσημη μπάλα του ποδοσφαίρου είναι σφαιρική και φτιαγμένη από δέρμα ή άλλα εγκεκριμένα υλικά.

Ο διαιτητής

Ο διαιτητής είναι το μοναδικό άτομο που δικαιούται να ερμηνεύει τον κανονισμό κατά τη διάρκεια του αγώνα. Ο διαιτητής έχει δύο βοηθούς διαιτητές των οποίων η αρμοδιότητα είναι, μεταξύ άλλων, να σφυρίζουν κάθε φορά που η μπάλα βγαίνει εκτός γηπέδου.

Έναρξη του παιχνιδιού

Μια ρίψη νομίσματος καθορίζει ποια ομάδα έχει αρχικά την κατοχή της μπάλας. Το παιχνίδι ξεκινάει με το εναρκτήριο λάκτισμα (σέντρα) στο κέντρο του γηπέδου. Μόλις αρχίσει το παιχνίδι, η δράση είναι σχεδόν συνεχής. Η ομάδα που δέχεται ένα τέρμα ξαναρχίζει το παιχνίδι με λάκτισμα της μπάλας στο κέντρο του γηπέδου (σέντρα).

Παραβάσεις κανονισμών

Δεν επιτρέπεται ο χειρισμός της μπάλας με τα χέρια εκτός αν πρόκειται για: α) τον τερματοφύλακα και β) την επαναφορά από την πλάγια γραμμή (αράουτ).

Δεν επιτρέπεται: το ***σπρώξιμο,*** το ***τράβηγμα,*** το ***χτύπημα,*** το ***αγκάλιασμα*** και οποιαδήποτε ενέργεια που είναι επικίνδυνη για τον αντίπαλο. Για τις παραβάσεις των κανονισμών οι διαιτητές μπορούν να σφυρίξουν «φάουλ».

Αρκετές από τις παραβάσεις των κανονισμών που πραγματοποιούνται μέσα στη μεγάλη περιοχή από την ομάδα που αμύνεται τιμωρούνται με πέναλτι που εκτελεί η αντίπαλη ομάδα.

Διάρκεια αγώνα

Ένα κανονικό παιχνίδι παίζεται χωρίς σταμάτημα του χρόνου σε δύο περιόδους των 45 λεπτών. Μεταξύ των δυο περιόδων (ημιχρόνιων), υπάρχει ένα διάλειμμα 15 λεπτών.

Τι να θυμάστε:

- Ο αριθμός παικτών είναι 10 κι ένας τερματοφύλακας.
- Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι να στείλουμε την μπάλα στο αντίπαλο τέρμα.
- Ο διαιτητής είναι το μοναδικό άτομο που δικαιούται να ερμηνεύει τους κανονισμούς του παιχνιδιού.
- Η διάρκεια του αγώνα είναι δύο ημίχρονα των 45 λεπτών με ένα διάλειμμα 15 λεπτών μεταξύ τους.

Παρακάτω θα βρείτε ορισμένα από τα αντικείμενα που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Θα βρείτε τα πιο σημαντικά σημεία για το ποδόσφαιρο που θα σας βοηθήσουν να μάθετε ευκολότερα το παιχνίδι.

Προώθηση της μπάλας (ντρίμπλα)

Προώθηση της μπάλας με ντρίμπλα

Η μετακίνηση με την μπάλα (ντρίμπλα) συμβάλλει στην κατοχή της μπάλας από την ομάδα, στο ξεπέρασμα των αντιπάλων και στη μετάβαση στον κενό χώρο.

Τι πρέπει να προσέχετε στην προώθηση της μπάλας (ντρίμπλα):

- ➢ Να χρησιμοποιείτε το μετατάρσιο (το σημείο που βρίσκονται τα κορδόνια μας), το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού.
- ➢ Να προσπαθείτε να κρατάτε την μπάλα μπροστά από τα πόδια σας.
- ➢ Να βλέπετε τριγύρω σας καθώς ντριμπλάρετε με την μπάλα.

Τι πρέπει να προσέχετε για μια πετυχημένη αλλαγή κατεύθυνσης:

- ➢ Η μπάλα να σπρώχνεται με το εσωτερικό ή με το εξωτερικό μέρος του ποδιού.
- ➢ Η μπάλα να παίζεται και με το αριστερό και το δεξί πόδι.

Αλλαγή κατεύθυνσης

Όταν κάποιος τρέχει με την μπάλα χρειάζεται να ξέρει και να σταματά!

Σταμάτημα

Τι πρέπει να προσέχετε για το σταμάτημα μετά από ντρίμπλες:

- ➢ Να προσπερνάτε την μπάλα και στη συνέχεια να την ελέγχετε με το εσωτερικό ή το εξωτερικό μέρος του ποδιού.

Μεταβίβαση της μπάλας (πάσα) και πλάγια επαναφορά (αράουτ)

Η πάσα αποτελεί τον πιο γρήγορο τρόπο μεταφοράς της μπάλας από το ένα τέρμα στο άλλο, όταν εκτελείται σωστά.

Τι πρέπει να προσέχετε όταν προετοιμάζεστε για πάσα:

- Το πόδι στήριξης να είναι δίπλα από την μπάλα.
- Το πόδι στήριξης να είναι ελαφρά λυγισμένο.

Για να στείλετε την μπάλα κοντά και χαμηλά προσέχετε τα εξής:

- Η μύτη του ποδιού στήριξης να δείχνει προς το σημείο στο οποίο θέλετε να στείλετε την μπάλα.
- Να χτυπάτε την μπάλα με το εσωτερικό του ποδιού.

Για να στείλετε την μπάλα μακριά και ψηλά:

- Να χτυπάτε την μπάλα χαμηλά (όπως στην εικόνα επάνω).

Όταν ένας παίκτης της μιας ομάδας στείλει την μπάλα έξω από τις πλάγιες γραμμές του γηπέδου, ένας παίκτης της αντίπαλης ομάδας την επαναφέρει στο γήπεδο με πλάγια επαναφορά (πλάγιο άουτ ή αράουτ).

Τι να προσέχετε στην πλάγια επαναφορά της μπάλας:

- Η μπάλα να κρατιέται πίσω από το κεφάλι.
- Τα πόδια να πατούν στο έδαφος πάνω ή πίσω από την πλάγια γραμμή του γηπέδου.

Γνωρίζετε ότι το ποδόσφαιρο, μπορεί να παιχθεί μέσα από τροποποιημένα παιχνίδια;

- *Με τροποποιήσεις στις διαστάσεις του γηπέδου, του τέρματος και της μπάλας έτσι ώστε να ταιριάζουν καλύτερα στη δική μας τάξη ή παρέα.*
- *Με αλλαγές στους κανονισμούς ή και στη δομή του παιχνιδιού, προκειμένου να κάνουμε το παιχνίδι ευκολότερο και διασκεδαστικότερο για όλους και όλες.*

Έλεγχος της μπάλας

Όταν κάποιος μας κάνει πάσα, συνήθως προσπαθούμε να υποδεχθούμε και να κρατήσουμε την μπάλα στα πόδια μας. Προκειμένου να το πετύχουμε αυτό προσπαθούμε να απορροφήσουμε την ορμή της μπάλας.

Όταν η μπάλα έχει χαμηλή τροχιά:

- ➢ Η μπάλα που κινείται αργά, μαζεύεται με οποιοδήποτε μέρος του ποδιού (π.χ. με τη σόλα του ποδιού).
- ➢ Η μπάλα που κινείται γρήγορα, ελέγχεται με το εσωτερικό του ποδιού.

Όταν η μπάλα έρχεται προς το στήθος σας:

- ➢ Η μπάλα ελέγχεται με το σώμα ώστε να γέρνει ελαφρά προς τα εμπρός.

Όταν η μπάλα έρχεται στο ύψος του μηρού σας:

- ➢ Να σπκώνετε το μηρό με λυγισμένο το γόνατο.
- ➢ Το πόδι χαμηλώνει καθώς έρχεται σε επαφή με την μπάλα.

Στροφή με την μπάλα

Οι στροφές με την μπάλα χρειάζονται πολλές φορές στο παιχνίδι, όταν έχουμε «κλειστεί» και χρειάζεται να αλλάξουμε κατεύθυνση προκειμένου να βρούμε κενό χώρο ή κάποιο συμπαίκτη για να δώσουμε πάσα.

Όταν πρόκειται για εσωτερική πλάγια στροφή:

- ➢ Να γαντζώνετε την μπάλα χρησιμοποιώντας το εσωτερικό του ποδιού.

Όταν πρόκειται για εξωτερική πλάγια στροφή:

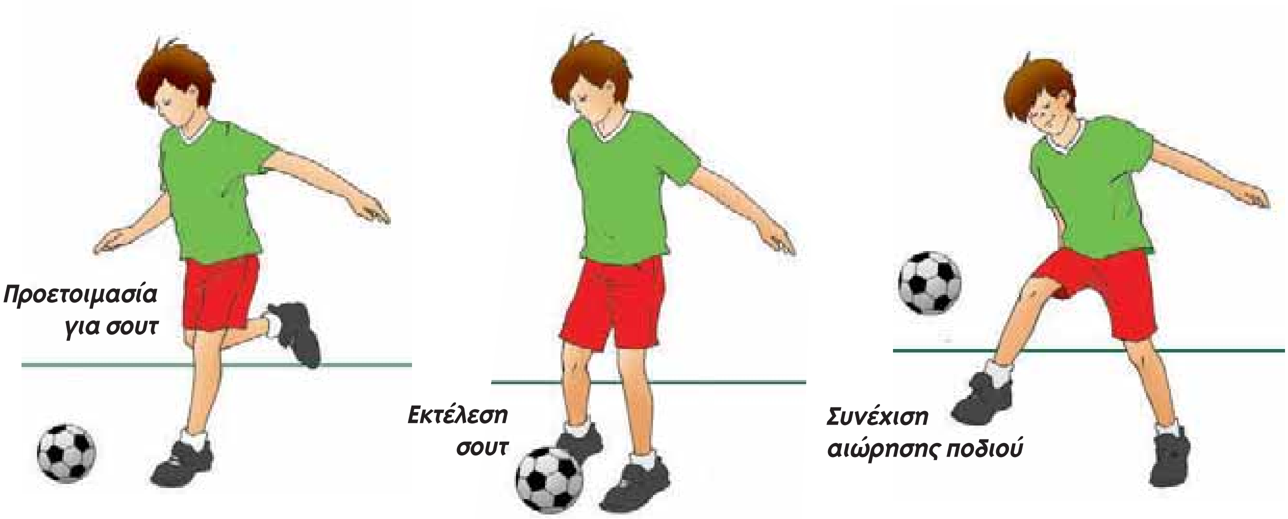
- ➢ Να γαντζώνετε την μπάλα από πίσω με το εξωτερικό του ποδιού.

Όταν πρόκειται για στροφή με το πέλμα:

- ➢ Να βάζετε το παπούτσι σας στην κορυφή της μπάλας.
- ➢ Κατόπιν να κυλάτε την μπάλα πίσω με το πέλμα.

Το σουτ με το μετατάρσιο (κουντεπιέ)

Η ικανότητα να σουτάρετε δυνατά και με ακρίβεια και με τα δύο πόδια είναι σημαντική. Προσέχετε τα σημεία που αναφέρονται παρακάτω κι εξασκηθείτε στο σουτ, ώστε να μπορείτε να σκοράρετε όταν σας δίνεται η ευκαιρία στο παιχνίδι.



Πριν από το σουτ:

- Το πόδι στήριξης να είναι ελαφρώς λυγισμένο δίπλα από την μπάλα.
- Το πόδι που σουτάρει τραβιέται πίσω.
- Η προσοχή σας να είναι στην μπάλα.

Κλωτσώντας την μπάλα:

- Το σώμα να είναι πάνω από την μπάλα.
- Η επαφή γίνεται στο κέντρο της μπάλας με το μετατάρσιο (κουντεπιέ).

Μετά το κτύπημα:

- Το σκέλος που σουτάρει συνεχίζει την αιώρηση μπροστά.
- Το πόδι ισορροπίας σηκώνεται πάνω από το έδαφος.

Η κεφαλιά

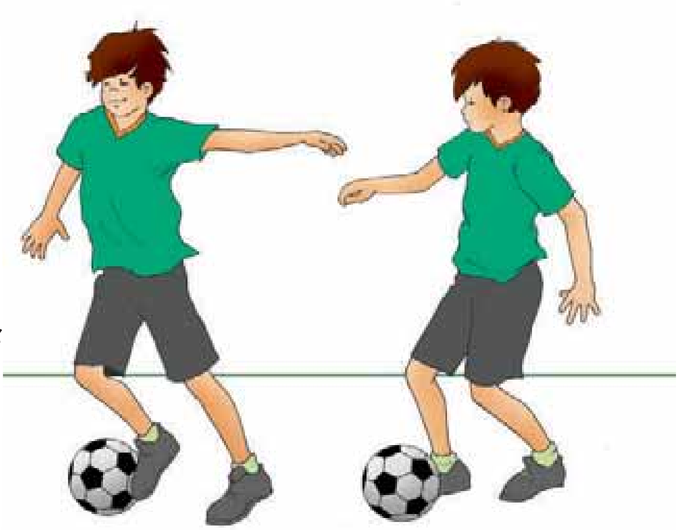
Η κεφαλιά χρησιμοποιείται για πάσα σε συμπαίκτη, για επίτευξη τέρματος και για την απομάκρυνση της μπάλας από την περιοχή τέρματος της ομάδας μας.

Τι να προσέχετε για μια καλή κεφαλιά:

- Το σώμα να κάνει τόξο προς τα πίσω καθώς η μπάλα πλησιάζει.
- Ο λαιμός να κρατιέται σταθερός.
- Το κεφάλι ορμά προς την μπάλα. Προσέχετε ώστε το κεφάλι να κινείται προς την μπάλα κι όχι η μπάλα προς το κεφάλι.
- Η μπάλα να χτυπιέται με το κέντρο του μετώπου.
- Η μπάλα να χτυπιέται πάνω από το κέντρο της για να πάει προς τα κάτω.
- Η μπάλα να χτυπιέται κάτω από το κέντρο της για να μείνει ψηλά.

Προσποιήσεις

Η προσποίηση είναι μία κίνηση που γίνεται για να παραπλανήσει τον αμυνόμενο παίκτη, δίνοντάς του την εντύπωση ότι ο επιτιθέμενος θα πάει προς μια κατεύθυνση, ενώ τελικά πηγαίνει προς άλλη. Οι προσποιήσεις στο ποδόσφαιρο γίνονται συνήθως με την μπάλα.



Τι να προσέχετε για μια πετυχημένη προσποίηση με την μπάλα:

- Περάστε το ένα πόδι σας πάνω από την μπάλα και με το άλλο πόδι πάρτε την προς την αντίθετη κατεύθυνση.
- Μόλις κάνετε αυτή την κίνηση, προσπαθήστε να επιταχύνετε τρέχοντας μακριά από τον αντίπαλο.
- Διατηρήστε την μπάλα υπό τον έλεγχό σας.

Ο τερματοφύλακας στο ποδόσφαιρο

Οι δεξιότητες του τερματοφύλακα περιλαμβάνουν τη θέση ετοιμότητας, τις δεξιότητες υποδοχής της μπάλας για χαμηλές ή ψηλές μπαλιές και τις δεξιότητες μεταβίβασης της μπάλας με κύλισμα, ρίψη και σουτ.

Ο τερματοφύλακας:

- Βρίσκεται συνεχώς σε θέση ετοιμότητας, ώστε να αντιμετωπίσει κάθε σουτ.
- Προσαρμόζει συνεχώς τη θέση του για να διατηρείται σε κατάλληλη θέση υποδοχής της μπάλας.
- Προσπαθεί να φέρνει το σώμα του πίσω από την μπάλα όταν δέχεται σουτ.
- Όποτε μπορεί, πιάνει και με τα δύο χέρια την μπάλα, δηλαδή την μπλοκάρει.
- Κρατάει την μπάλα κοντά στο σώμα του μέχρι να την απελευθερώσει με σουτ, ρίψη ή κύλισμα.

Ιστοσελίδες για το ποδόσφαιρο:

www.epo.gr: Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία.
www.fifa.com: Παγκόσμια Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου.

Ερωτήσεις

1. Είναι το ποδόσφαιρο δημοφιλές άθλημα για τα αγόρια και τα κορίτσια; Αν νομίζεις ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, τότε προσπάθησε να σκεφθείς ορισμένες εξηγήσεις.
2. Μπορείς να σκεφθείς μερικές φάσεις στις οποίες θα μπορούσε να χτυπήσει κάποιος στο παιχνίδι; Με ποιο τρόπο νομίζεις ότι θα μπορούσε το παιχνίδι να γίνει πιο ασφαλές και διασκεδαστικό;

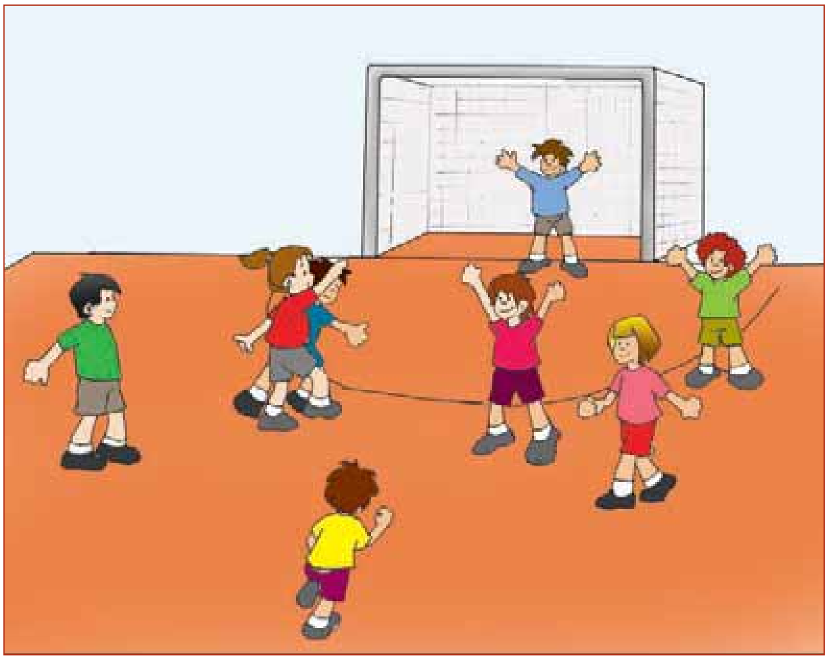
Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4
Η χειροσφαίριση

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Σύντομα ιστορικά στοιχεία για τη χειροσφαίριση.
- Την περιγραφή του παιχνιδιού.
- Στοιχειώδεις κανονισμούς του παιχνιδιού.
- Τα βασικά σημεία για τις δεξιότητες της χειροσφαίρισης.

Η χειροσφαίριση είναι απόδοση της αγγλικής λέξης handball (χάντμπολ) που σημαίνει παίζω με το χέρι μπάλα. Είναι ένα δημοφιλές και θεαματικό παιχνίδι, που απαιτεί ομαδική εργασία, ταχύτητα, δύναμη, αλτικότητα και υπομονή.



Η ιστορία της χειροσφαίρισης

Παιχνίδια παρόμοια με τη χειροσφαίριση αναφέρονται ήδη από την αρχαιότητα: στην αρχαία ελληνική μυθολογία, στην Οδύσσεια, τη ρωμαϊκή εποχή και το μεσαίωνα.

Με τη σύγχρονη μορφή το παιχνίδι εμφανίζεται στα τέλη του 19ου αιώνα στην κεντρική και βόρεια Ευρώπη.

Από τότε διαδόθηκε γρήγορα σε όλες τις χώρες του κόσμου. Στην Ελλάδα, οι πρώτοι αγώνες γίνονται στις 13 Φεβρουαρίου του 1977 στο Αμύνταιο Φλώρινας.

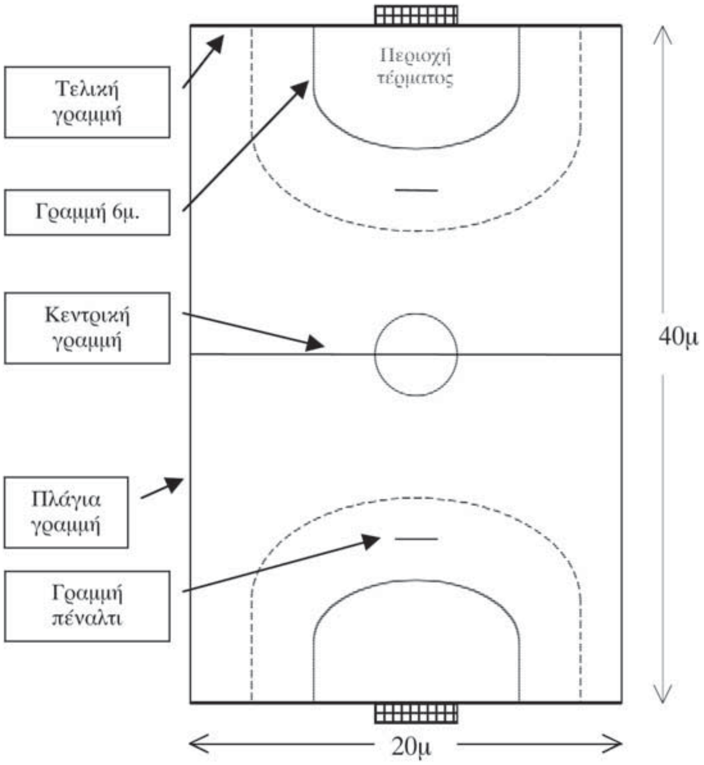
Πώς παίζεται

Κάθε ομάδα αποτελείται από έξι παίκτες γηπέδου και έναν τερματοφύλακα (επτά παίκτες συνολικά). Μπροστά από κάθε τέρμα υπάρχει η περιοχή τέρματος η οποία είναι ένα ημικύκλιο ακτίνας 6 μέτρων. Μέσα σε αυτήν την περιοχή έχει την άδεια να κινείται μόνο ο τερματοφύλακας, ο οποίος επιτρέπεται να αγγίζει την μπάλα με όλα τα μέρη του σώματός του. Όλοι οι άλλοι παίκτες επιτρέπεται να χρησιμοποιούν για ρίψη και μεταφορά της μπάλας μόνο τα χέρια τους.

Όταν ένας παίκτης έχει την μπάλα, μπορεί να ντριμπλάρει όσο θέλει, παίζοντάς την με το ένα χέρι κάθε φορά στο έδαφος. Επίσης μπορεί να κρατήσει την μπάλα για τρία δευτερόλεπτα ή να κάνει τρία βήματα κρατώντας την στα χέρια. Κατόπιν μπορεί ή να χτυπήσει την μπάλα στο έδαφος ή να δώσει πάσα σε ένα συμπαίκτη ή τέλος να σουτάρει στο τέρμα.

Το γήπεδο

Οι διαστάσεις του γηπέδου είναι 40 Χ 20 μέτρα. Οι διαστάσεις αυτές μπορεί να αλλάζουν, ανάλογα με το διαθέσιμο χώρο στην αυλή του σχολείου.



Διάρκεια παιχνιδιού

Ο αγώνας διαρκεί 2 ημίχρονα των 30 λεπτών (60 λεπτά συνολικά).

Το τέρμα

Οι διαστάσεις του τέρματος είναι 2 μέτρα ύψος και 3 μέτρα πλάτος. Οι διαστάσεις αυτές είναι μικρότερες στο μίνι-χάντμπολ.

Έναρξη του παιχνιδιού

Οι δύο ομάδες ρίχνουν ένα νόμισμα και ο νικητής επιλέγει «μπάλα ή τέρμα». Οι παίκτες της επιτιθέμενης ομάδας παρατάσσονται πάνω στην κεντρική γραμμή του γηπέδου, ενώ οι αμυνόμενοι παίρνουν θέσεις υπεράσπισης του τέρματός τους.

Η μπάλα

Υπάρχουν διαφορετικά μεγέθη μπάλας ανάλογα με την κατηγορία των αγώνων. Η μπάλα να είναι τόσο φουσκωμένη, ώστε να αναπηδά καλά και, ταυτόχρονα, να μπορεί κάποιος να την πιέσει με τον αντίχειρά του.

Οι διαιτητές

Ένας αγώνας διεξάγεται με δύο διαιτητές. Η γραμματεία αποτελείται από το χρονομέτρη που μετρά το χρόνο και το σημειωτή που σημειώνει τα τέρματα, τις αλλαγές των παικτών κλπ.

Παραβάσεις κανονισμών

Δεν επιτρέπεται το ***σπρώξιμο***, το ***τράβηγμα***, το ***χτύπημα***, το ***αγκάλιασμα*** και οποιαδήποτε άλλη ενέργεια που είναι επικίνδυνη για τους αντιπάλους.

Το άγγιγμα της μπάλας με το πόδι κάτω από το γόνατο δεν επιτρέπεται. Ένας παίκτης που έχει την μπάλα μπορεί να την ντριμπλάρει όσο θέλει, σπρώχνοντάς την με το ένα χέρι κάθε φορά στο έδαφος. Επίσης, μπορεί να κρατήσει την μπάλα για τρία δευτερόλεπτα ή να κάνει τρία βήματα προτού χτυπήσει την μπάλα στο έδαφος ή να δώσει πάσα σε ένα συμπαίκτη ή να σουτάρει στο τέρμα.

Αν ένας παίκτης διαπράξει παράβαση σε αντίπαλο (φάουλ), κάθε ένας από τους διαιτητές έχει το δικαίωμα να δώσει ***ελεύθερη ρίψη*** στην άλλη ομάδα ή αποφασίζει να δώσει πέναλτι που εκτελείται επτά μέτρα μακριά από το τέρμα. Σε μια ελεύθερη ρίψη όλοι οι παίκτες της αντίπαλης ομάδας μένουν τρία μέτρα μακριά από το σημείο που γίνεται η εκτέλεση.

Το μίνι-χάντμπολ

Στη χειροσφαίριση για παιδιά (μίνι-χάντμπολ), κάθε ομάδα αποτελείται από τέσσερις παίκτες γηπέδου και έναν τερματοφύλακα, ενώ υπάρχουν τρεις αναπληρωματικοί παίκτες. Οι βασικές αλλαγές των κανονισμών αφορούν το μέγεθος του γηπέδου (μικρότερο γήπεδο), την μπάλα (μικρότερη μπάλα) και το τέρμα (μικρότερο τέρμα). Η διάρκεια του παιχνιδιού είναι 2 ημίχρονα των 10-15 λεπτών με 7΄-10΄ διάλειμμα μεταξύ τους.

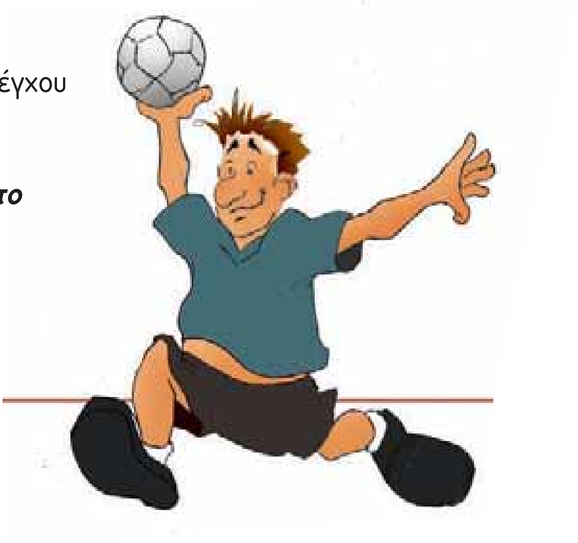
Τι να θυμάστε:

- Η χειροσφαίριση ξεκίνησε από την κεντρική και βόρεια Ευρώπη.
- Το παιχνίδι παίζεται αποκλειστικά με τα χέρια. Ο μόνος που μπορεί να χρησιμοποιήσει τα πόδια του είναι ο τερματοφύλακας.

Παρακάτω θα βρείτε ορισμένα από τα αντικείμενα που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Θα βρείτε τα πιο σημαντικά σημεία για την χειροσφαίριση που θα σας βοηθήσουν να μάθετε ευκολότερα το παιχνίδι.

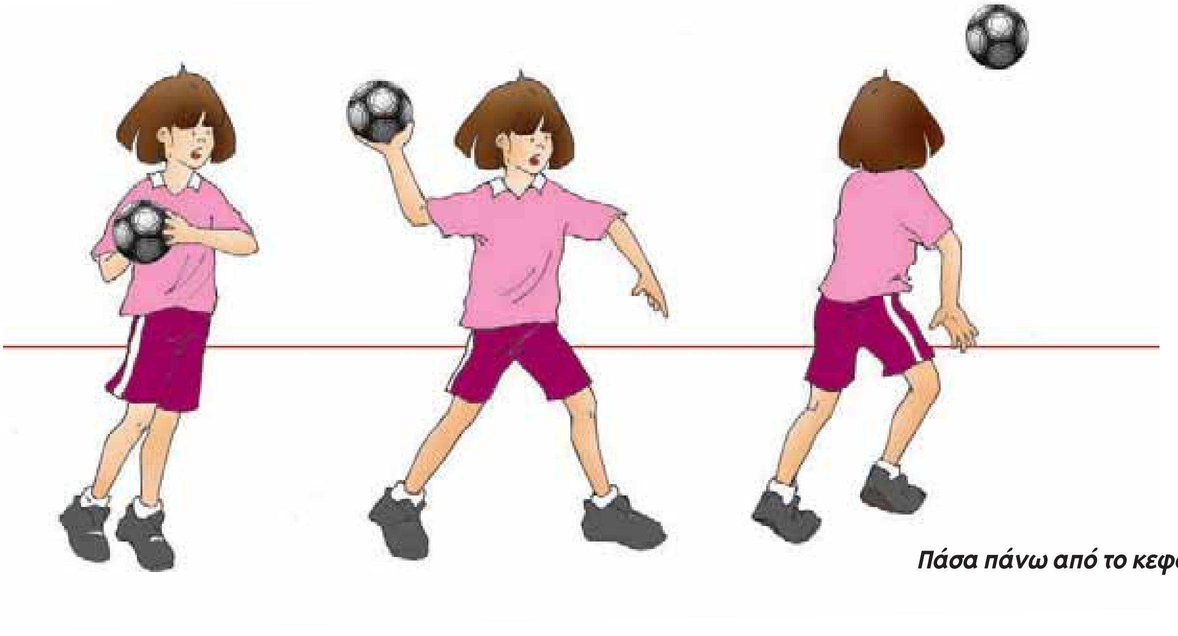
Μεταβίβαση και υποδοχή της μπάλας

Η μεταβίβαση και η υποδοχή είναι τα πιο σημαντικά στοιχεία του ελέγχου της μπάλας.



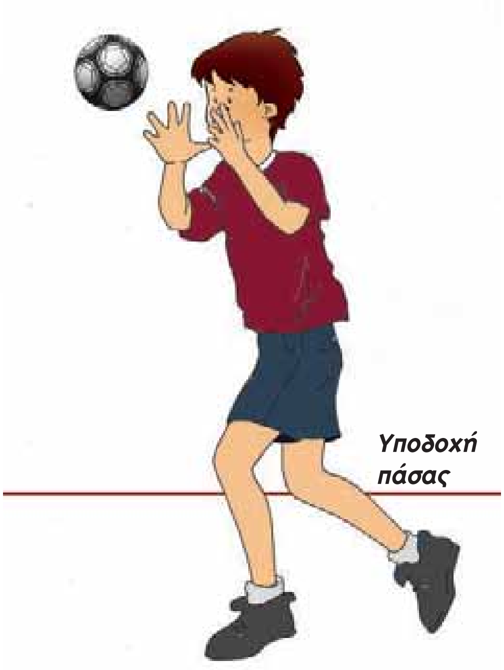
Τι να προσέχετε στη μεταβίβαση της μπάλας (πάσα πάνω απ' το κεφάλι):

- ➢ Να χρησιμοποιείτε τα δάχτυλα για να κρατάτε την μπάλα.
- ➢ Πριν την πάσα, κάντε ένα βήμα προς τον παίκτη που θέλετε να στείλετε την μπάλα.
- ➢ Να ρίχνετε την μπάλα με μεγαλύτερη κατά το δυνατόν ακρίβεια.



Πάσα πάνω από το κεφάλι

Θέση χεριών κατά την ψηλή (αριστερά) και χαμηλή (δεξιά) υποδοχή της μπάλας



Υποδοχή πάσας

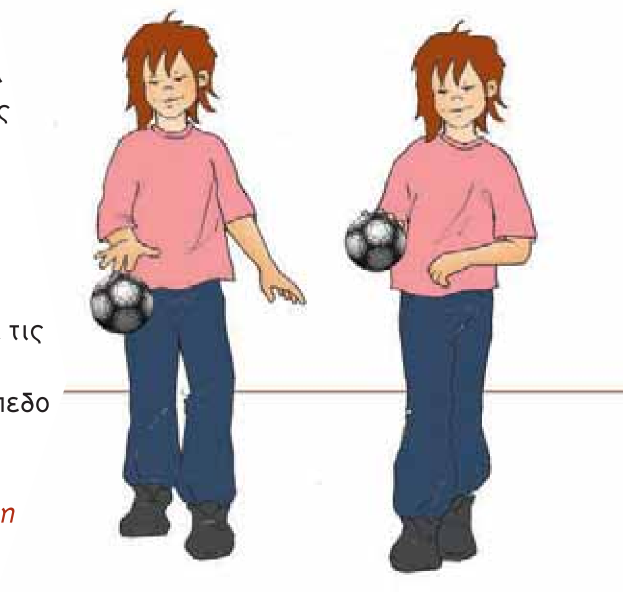
Η υποδοχή της μπάλας μπορεί να γίνει είτε πάνω από το ύψος της μέσης είτε κάτω από το ύψος της μέσης.

Τι να προσέχετε για την υποδοχή της μπάλας:

- Να παρακολουθείτε την μπάλα.
- Όταν καταλάβετε ότι η μπάλα έρχεται σε σας, απλώστε τα χέρια, όπως στην εικόνα παραπάνω και προσπαθήστε να απορροφήσετε την ορμή της λυγίζοντας τα χέρια σας.
- Μετά το πιάσιμο της μπάλας, προετοιμαστείτε γρήγορα για να σουτάρετε, να προσποιηθείτε, να κάνετε πάσα ή ντρίμπλα.

Μετακίνηση παίκτη με την μπάλα – Ντριμπλάρισμα

Η ντρίμπλα μπορεί να αποτελεί ένα επιθετικό πλεονέκτημα αν τη χρησιμοποιείτε έτσι ώστε να δημιουργήσετε ευκαιρίες επιτυχίας τέρματος για την ομάδα σας.



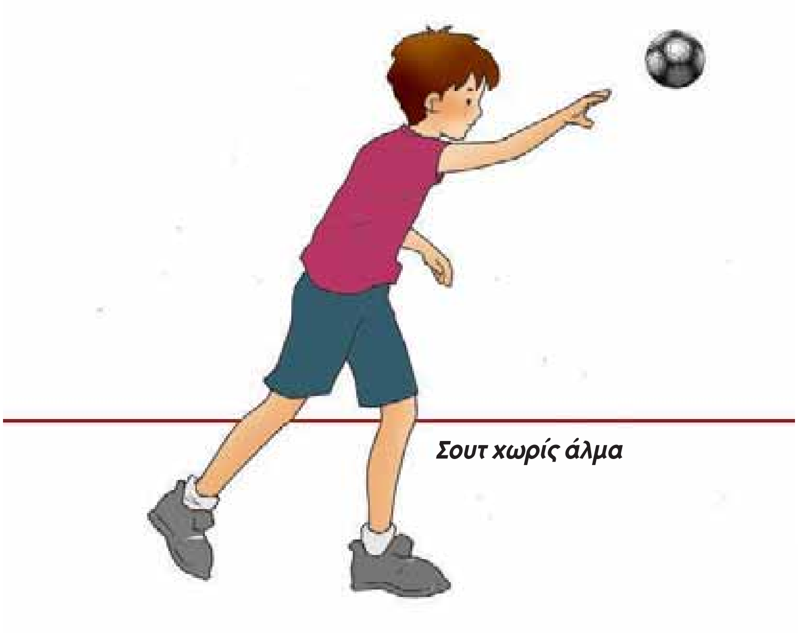
Τι να προσέχετε στη ντρίμπλα:

- Να έχετε ανοιχτή την παλάμη όταν ντριμπλάρετε.
- Να κρατάτε τον αγκώνα σας ελαφρά λυγισμένο.
- Να σπρώχνετε την μπάλα κυρίως με τον καρπό και με τις άκρες των δακτύλων.
- Να κρατάτε το κεφάλι σας ψηλά ώστε να βλέπετε το γήπεδο και τους συμπαίκτες σας.

Οι πολλές ντρίμπλες δεν εξυπηρετούν καμία ιδιαίτερη σκοπιμότητα.

Η ρίψη της μπάλας προς το τέρμα (σουτ)

Ο γρήγορος ρυθμός της χειροσφαίρισης παρέχει πολλές ευκαιρίες για σκοράρισμα. Χρειάζεται να είστε έτοιμοι να εκτελέσετε το κατάλληλο σουτ κάθε φορά που παρουσιάζονται οι ευκαιρίες.



Σουτ χωρίς άλμα

Τι πρέπει να προσέχετε για το σουτ χωρίς άλμα:

- Να χρησιμοποιείτε τα τρία βήματα, ώστε να παίρνετε πιο πλεονεκτική θέση προς το τέρμα.
- Να βλέπετε τον τερματοφύλακα.
- Το χέρι να κινείται σα μαστίγιο.
- Μετά το σουτ, το χέρι συνεχίζει την κίνησή του προς τα εμπρός.

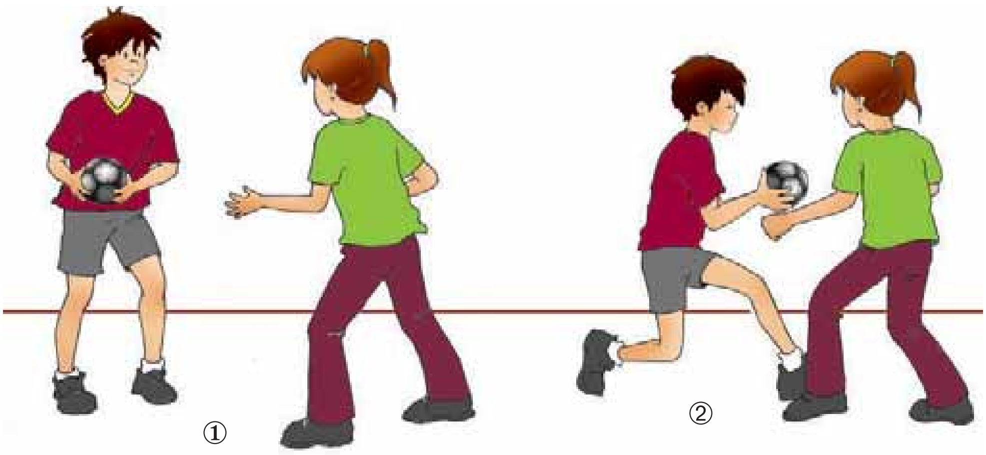
Τι να προσέχετε για το σουτ με άλμα:

- Να χρησιμοποιείτε τα τρία βήματα, ώστε να παίρνετε πιο πλεονεκτική θέση προς το τέρμα.
- Να βλέπετε τον τερματοφύλακα.
- Να πηδάτε με το αντίθετο πόδι απ' το χέρι που θα ρίξει την μπάλα.
- Το χέρι να κινείται σα μαστίγιο.
- Μετά το σουτ, το χέρι συνεχίζει την κίνησή του προς τα εμπρός.
- Η προσγείωση γίνεται με σχεδόν ταυτόχρονο πάτημα των ποδιών στο έδαφος.

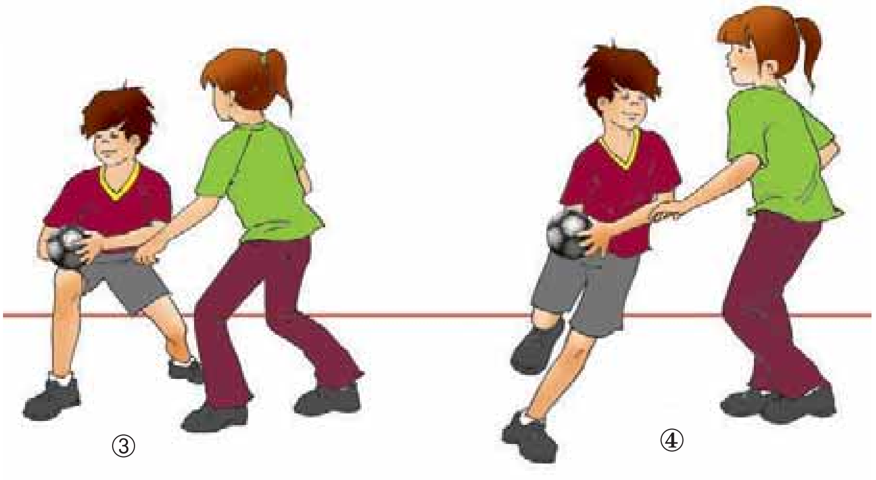
Σουτ με άλμα

Προσποίηση για αποφυγή αμυντικού

Η προσποίηση είναι ένα μέσο για να βγάλετε έναν αμυντικό εκτός θέσης ώστε να δημιουργήσετε περισσότερο κενό χώρο. Αυτό μπορεί να γίνει αλλάζοντας κατεύθυνση και ρυθμό στις κινήσεις σας, έχοντας την μπάλα ή χωρίς αυτήν.



Προσποίηση με μπάλα



Τι να προσέχετε για την προσποίηση με μπάλα:

- Όπως σε όλες τις προσποιήσεις, σημασία έχει να δείξετε ότι πραγματικά θέλετε να πάτε προς μια κατεύθυνση και στη συνέχεια πηγαίνετε προς άλλη.
- Μετά την προσποίηση ακολουθεί πάσα σε συμπαίκτη ή σουτ ή ντρίμπλα.

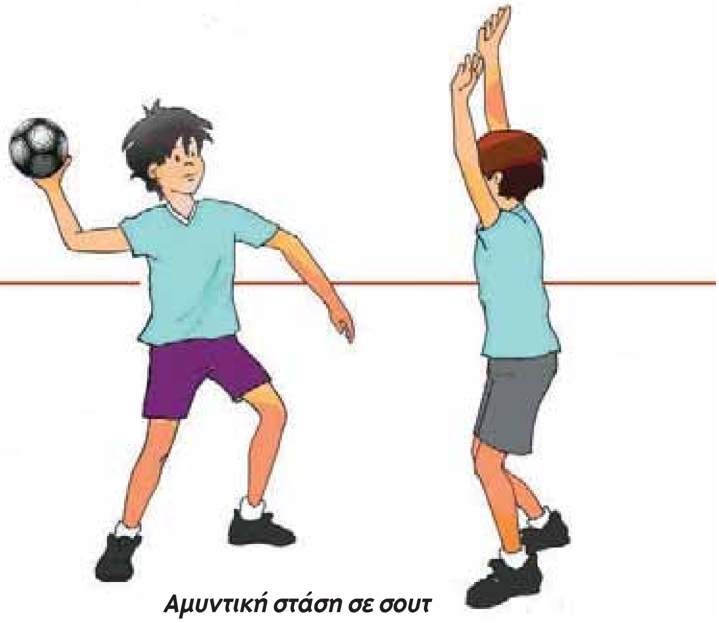
Τι να προσέχετε για την εκτέλεση προσποίησης χωρίς μπάλα:

- Ρίξτε όλο το βάρος του σώματος προς τη μία πλευρά (στο ένα πόδι).
- Στη συνέχεια, κάντε κίνηση προς την άλλη πλευρά με το άλλο πόδι.

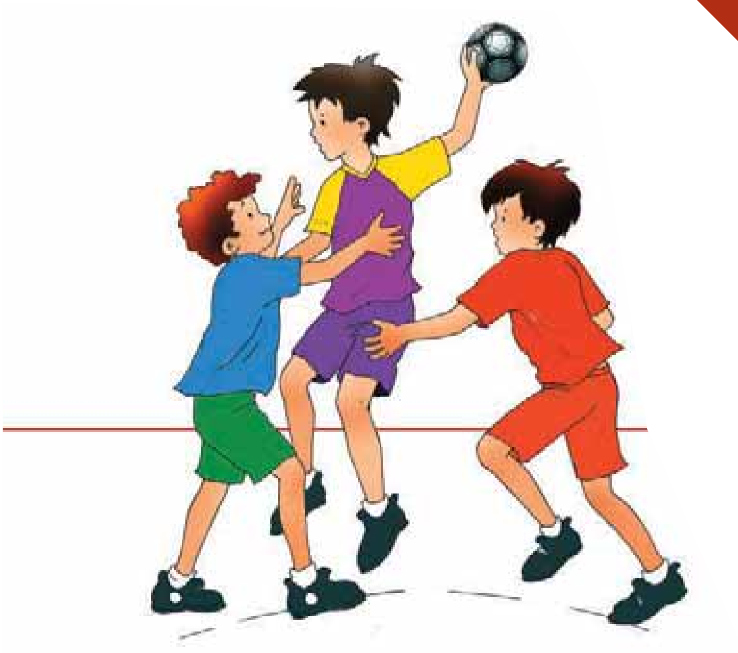
Βασική αμυντική θέση – τοποθέτηση σε σουτ

Το αποτελεσματικό μαρκάρισμα και το μπλοκάρισμα του σουτ ξεκινά από τη βασική στάση.

Βασική αμυντική θέση



Αμυντική στάση σε σουτ

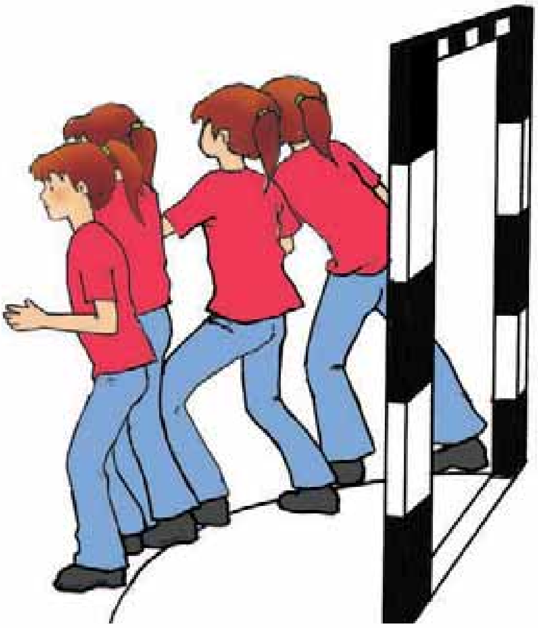


Οδηγίες για τοποθέτηση του αμυντικού σε σουτ:

- Τα πόδια να είναι ανοιχτά στο εύρος των ώμων.
- Τα γόνατα να είναι ελαφρά λυγισμένα.
- Ο κορμός να είναι ευθύς, ελαφρά προς τα εμπρός.
- Τα μάτια να κοιτάζουν τον αντίπαλο και την μπάλα.
- Κρατήστε τα χέρια σας ψηλά και ανοιχτά.

Ο τερματοφύλακας στη χειροσφαίριση

Ο τερματοφύλακας όχι μόνο αποτελεί την τελευταία γραμμή άμυνας αλλά επίσης τον πρώτο επιθετικό στην ανάπτυξη επίθεσης λόγω της ευθύνης του για το ξεκίνημα της αντεπίθεσης.

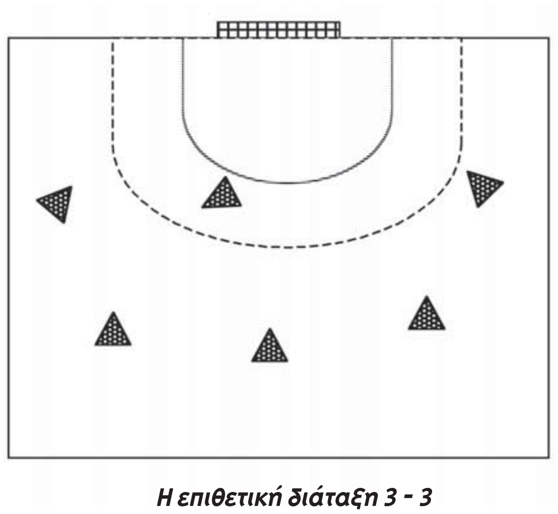


Τι πρέπει να προσέχετε αν είστε τερματοφύλακας:

- Να κοιτάζετε συνεχώς την μπάλα.
- Να κρατάτε τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα.
- Να κρατάτε τα χέρια ψηλά με τις παλάμες περίπου στο ύψος των ώμων.
- Να βρίσκεστε ένα βήμα περίπου μπροστά από τη γραμμή του τέρματος.
- Όταν η μπάλα πηγαίνει δεξιά-αριστερά, να ακολουθείτε την πορεία με γρήγορα πλάγια βήματα σε πορεία τόξου μπροστά από το τέρμα.
- Όταν καταλάβετε ότι θα γίνει σουτ, σταματήστε την κίνησή σας και προσπαθήστε να αποκρούσετε την μπάλα.

Τι πρέπει να προσέχετε στις αποκρούσεις σουτ αν είστε τερματοφύλακας:

- Κάντε ένα μικρό βήμα προς την κατεύθυνση που έρχεται η μπάλα (το σουτ).
- Χρησιμοποιήστε τα χέρια ή τα πόδια σας.
- Ορμήστε προς την μπάλα!



Η επιθετική διάταξη 3 - 3

Διάταξη ομάδων κατά την επίθεση

Η ομαδική επίθεση ξεκινά από μια βασική διάταξη, η οποία περιλαμβάνει τις αρχικές θέσεις των παικτών ανάλογα με τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους. Για το μίνι-χάντμπολ η πιο κατάλληλη ίσως διάταξη της ομάδας κατά την επίθεση είναι η ονομαζόμενη 3-3 (βλέπε το παράπλευρο σχήμα). Αυτό σημαίνει ότι έχουμε 2 παίκτες που παίζουν από τα άκρα, 1 παίκτη που παίζει πάνω στη γραμμή των 6 μέτρων και 3 περιφερειακούς παίκτες.

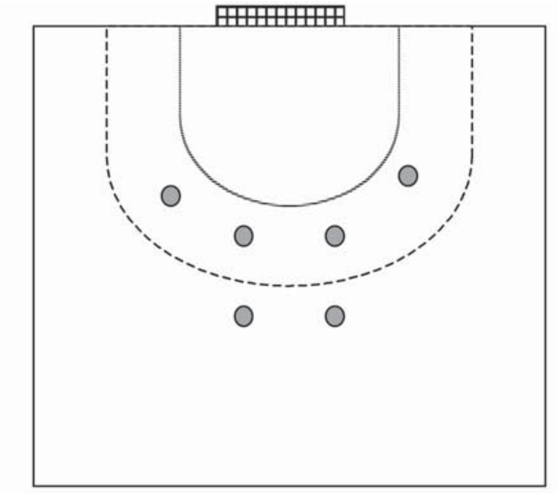
Διάταξη ομάδων στην άμυνα

Η πιο απλή διάταξη για την άμυνα είναι άμυνα «ένας με έναν» (μαν το μαν). Αυτό σημαίνει ότι ο κάθε αμυντικός βρίσκεται κοντά στον παίκτη που μαρκάρει. Ο αμυντικός προσπαθεί να βρίσκεται πάντα ανάμεσα στον επιθετικό παίκτη που μαρκάρει και στον τερματοφύλακα, όπως στο παρακάτω παράδειγμα.

Επιθετικός | **Αμυντικός** | **Τερματοφύλακας**

Οι άμυνες ζώνης στη χειροσφαίριση, όπου κάθε παίκτης καλύπτει ένα συγκεκριμένο χώρο, είναι αποτελεσματικές απέναντι σε επιτιθέμενες ομάδες με συγκεκριμένη επιθετική διάταξη. Οι αμυντικοί τοποθετούνται μπροστά και κοντά στην περιοχή τέρματος. Οι θέσεις των αμυνόμενων σε σχέση με τη γραμμή των 6 μέτρων καθορίζουν το είδος της άμυνας ζώνης. Προκειμένου να πετύχει μια άμυνα ζώνης, οι παίκτες της ομάδας πρέπει να γυρίζουν γρήγορα πίσω μετά από κάθε φορά που χάνουν την μπάλα.

Ένα παράδειγμα ζώνης μπορείτε να δείτε στο παράπλευρο σχήμα. Η ζώνη παίρνει το όνομα 4-2 από τους παίκτες που την αποτελούν.



Η άμυνα ζώνης 4 - 2

Ιστοσελίδες για τη χειροσφαίριση:

www.sportsnet.gr: Ελληνική Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης (φιλοξενείται στην ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού).

www.ihf.info: Διεθνής Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης.

Ερωτήσεις

1. Ας υποθέσουμε ότι, κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, ένας παίκτης έχει χτυπήσει κι εσύ έχεις την μπάλα στα χέρια σου. Τι θα κάνεις;
2. Με ποιο τρόπο μπορείς να ξεφύγεις από έναν αντίπαλο που είναι πιο γρήγορος από σένα;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

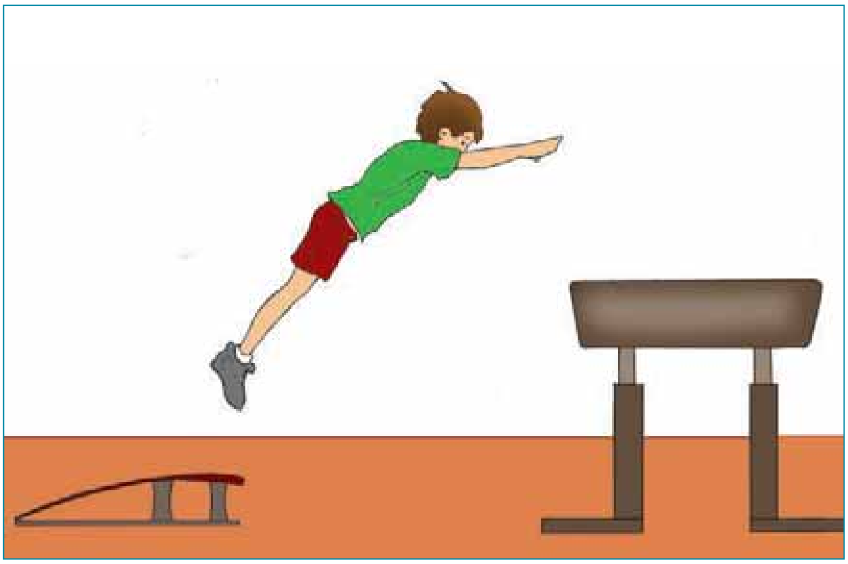
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Η γυμναστική

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Σύντομη περιγραφή των αγωνισμάτων της γυμναστικής.
- Σύντομα ιστορικά στοιχεία για τη γυμναστική.
- Τα βασικά σημεία για τις ασκήσεις της γυμναστικής που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Τα αθλήματα της ενόργανης γυμναστικής και της ρυθμικής γυμναστικής είναι από τα πιο εντυπωσιακά. Οι αθλητές και οι αθλήτριες εκτελούν ασκήσεις είτε στο έδαφος είτε σε όργανα υπερνικώντας τη βαρύτητα και αξιοποιώντας στο έπακρο τις δυνατότητες του ανθρώπινου σώματος. Αρκετές από αυτές τις ασκήσεις, είναι εύκολο να τις μάθεις κι εσύ με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής.



Η ιστορία της γυμναστικής

Από την αρχαιότητα υπάρχουν ευρήματα που μας δείχνουν ότι μερικές μορφές άσκησης έμοιαζαν με την ενόργανη γυμναστική. Για παράδειγμα, στη Μινωϊκή Κρήτη υπήρχαν οι διάφορες ακροβασίες πάνω στη ράχη των ταύρων που ονομάζονταν «ταυροκαθάψια».

Ίσως, το δημοφιλέστερο από τα αθλήματα της γυμναστικής είναι η ενόργανη γυμναστική, η οποία εμφανίστηκε ως άθλημα στα τέλη του 19ου αιώνα στη Γερμανία.

Στην Ελλάδα το άθλημα άρχισε να καλλιεργείται σε αγωνιστική μορφή από τα μέσα της δεκαετίας του '60. Κάθε άσκηση που χαρακτηρίζεται ως «πρωτότυπη» παίρνει το όνομα του αθλητή ή της αθλήτριας που την εκτέλεσε (π.χ. «άσκηση Τσαβδαρίδου», «άσκηση Μελισσανίδης», «άσκηση Ταμπάκος», «άσκηση Τσολακίδης» κλπ.).

Τα αγωνίσματα της ενόργανης γυμναστικής

Η ενόργανη γυμναστική διακρίνεται σε ανδρών και γυναικών. Η ενόργανη γυμναστική των ανδρών αποτελείται από τα εξής αγωνίσματα: ***το έδαφος, το άλμα, τον πλάγιο ίππο, το μονόζυγο, το δίζυγο και τους κρίκους.*** Η ενόργανη γυμναστική των γυναικών αποτελείται από ***το έδαφος, το άλμα, τους ασύμμετρους ζυγούς και τη δοκό ισορροπίας.*** Το έδαφος των γυναικών εκτελείται με τη συνοδεία μουσικής.

Οι αθλητές και οι αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής παρουσιάζουν προγράμματα (συνθέσεις) με διάφορες ασκήσεις. Ο τελικός βαθμός που θα λάβει ο αθλητής ή η αθλήτρια καθορίζεται τόσο

από το βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων που θα συμπεριλάβει στο πρόγραμμά του, όσο κι από το αν θα τις εκτελέσει σωστά.

Τα όργανα της ενόργανης γυμναστικής

Τα όργανα στα οποία αγωνίζονται τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες της ενόργανης γυμναστικής, με ορισμένες τροποποιήσεις, είναι το έδαφος και ο ίππος.

Έδαφος. Είναι κοινό για άνδρες και γυναίκες, διαστάσεων 12 Χ 12 μέτρα. Το έδαφος γυναικών εκτελείται με τη συνοδεία μουσικής, ενώ των ανδρών χωρίς μουσική. Η σύνθεση των προγραμμάτων χρειάζεται να καλύπτει όλο το χώρο του εδάφους («ταπί») και επίσης να περιλαμβάνει ασκήσεις στο έδαφος (π.χ. ασκήσεις ευλυγισίας, κυβιστήσεις, πόζες), σε όρθια θέση (π.χ. ισορροπίες, στροφές, κυματισμούς) αλλά και στον αέρα (π.χ. άλματα). Η χρονική διάρκεια ενός προγράμματος είναι 70-90 δευτερόλεπτα.

Ίππος. Έχει πλάτος 95 εκατ. και μήκος 120 εκατ. Η φόρα για τα άλματα πραγματοποιείται σε ένα διάδρομο μήκους 25 μέτρων και πλάτους 1 μέτρου. Όσο περισσότερες περιστροφές εκτελούνται κατά τη διάρκεια του άλματος τόσο πιο μεγάλο βαθμό δυσκολίας έχει. Κατά την προσγείωση δίνεται σημασία στη σταθερότητα (αν δηλαδή ο αθλητής στην προσγείωση εκτελεί κινήσεις ισορροπιστικές είτε με τα πόδια «βήματα» είτε με τα χέρια) και πόσο μακριά προσγειώνεται.

Τα όργανα ή αγωνίσματα στα οποία αγωνίζονται μόνο οι γυναίκες είναι το δίζυγο γυναικών (ασύμμετροι ζυγοί) και η δοκός.

Δίζυγο γυναικών. Αποτελείται από δύο οριζόντιες μπάρες, οι οποίες βρίσκονται περίπου στα 2,4 και 1,6 μέτρα ύψος από το έδαφος. Η απόσταση ανάμεσα στις δύο μπάρες είναι στο υψηλότερο σημείο 1,43 μέτρα. Οι αθλήτριες εκτελούν σειρά ασκήσεων τόσο στην υψηλή μπάρα όσο και στη χαμηλή. Η μετάβαση από τη μία άσκηση στην άλλη και από τη μία μπάρα στην άλλη πρέπει να γίνεται χωρίς διακοπή.

Δοκός ισορροπίας γυναικών. Είναι μια επιφάνεια πλάτους 10 εκατοστών η οποία βρίσκεται σε ύψος 1,20 μέτρα από το έδαφος και έχει μήκος 5 μέτρα. Οι αθλήτριες εκτελούν μια σειρά ασκήσεων σε όλο το μήκος της δοκού σε χρόνο 70-90 δευτερολέπτων. Το πρόγραμμα δίνει την εντύπωση ότι η αθλήτρια εκτελεί τις ασκήσεις όπως θα τις εκτελούσε στο έδαφος.

Τα όργανα ή αγωνίσματα στα οποία αγωνίζονται μόνο οι άνδρες είναι οι κρίκοι, το μονόζυγο, το δίζυγο, και ο πλάγιος ίππος.

Κρίκοι. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ασκήσεις δυναμικές αλλά και στατικές, για τις οποίες απαιτείται πολύ μεγάλη δύναμη. Οι κρίκοι είναι κατασκευασμένοι από ξύλο ή πλαστικό με λαβές από δέρμα και στηρίζονται σε ατσάλινα στηρίγματα. Το χαμηλότερο σημείο των λαβών απέχει από το έδαφος 2,60 μέτρα.

Μονόζυγο ανδρών. Αποτελείται από μία ατσάλινη μπάρα μήκους 2,40 μέτρων και διαμέτρου μόλις 2,8 εκατοστών, η οποία βρίσκεται σε ύψος 2,60 μέτρα όπου οι αθλητές εκτελούν ασκήσεις με λαβές, άλματα και περιστροφές. Εντυπωσιακά είναι τα «γιγάντια» αιωρήματα στα οποία ο αθλητής εκτελεί πλήρη περιστροφή γύρω από την μπάρα.

Δίζυγο ανδρών. Αποτελείται από 2 παράλληλες μπάρες με ύψος 1,80 μέτρων από το έδαφος και μήκος 3,50 μέτρα. Η απόσταση ανάμεσα στις δύο μπάρες κυμαίνεται από 42 ως 52 εκατοστά και εξαρτάται από το σωματότυπο του αθλητή. Ο αθλητής επιδεικνύει ακροβατική ικανότητα και δύναμη. Σημαντικά στοιχεία είναι τα άλματα ανάμεσα στις μπάρες, οι οριζοντιώσεις, οι θέσεις ισορροπίας και φυσικά η ακροβατική έξοδος.

Πλάγιος ίππος. Είναι μεμονωμένο όργανο (από ξύλο ή ατσάλι, καλυμμένο με δέρμα ή συνθετικό υλικό), με ύψος 1,30 μέτρα και μήκος 1,60 μέτρα, πάνω στον οποίο υπάρχουν 2 χειρολαβές. Οι αθλητές εκτελούν ασκήσεις σε όλο το μήκος του οργάνου, καλύπτοντας τόσο το κέντρο όσο και τις δύο άκρες του, με ψαλιδισμούς, αλλαγές θέσεων σώματος, αιωρήσεις και συνεχείς ταλαντεύσεις. Επίσης, εκτελούν μια άσκηση πάνω στις λαβές.

Τα υπόλοιπα αγωνίσματα της γυμναστικής

Εκτός από την ενόργανη γυμναστική υπάρχει ακόμη η ρυθμική αγωνιστική γυμναστική, το τραμπολίνο και η ακροβατική γυμναστική τα οποία είναι ανεξάρτητα αγωνίσματα που ανήκουν κι αυτά στη γυμναστική. Από τα παραπάνω, η ρυθμική αγωνιστική γυμναστική εκτελείται αποκλειστικά από κορίτσια, ενώ στα υπόλοιπα αγωνίσματα μπορούν να αγωνιστούν τόσο κορίτσια όσο και αγόρια.

Η ρυθμική αγωνιστική γυμναστική διακρίνεται στο ατομικό (όπου κάθε αθλήτρια αγωνίζεται σε ξεχωριστό, προσωπικό πρόγραμμα) και στο ομαδικό ή ανσάμπλ, όπου 5 αθλήτριες εκτελούν μαζί ένα πρόγραμμα. Τα όργανα της ρυθμικής αγωνιστικής γυμναστικής είναι το σχοινάκι, το στεφάνι, η μπάλα, οι κορύνες και η κορδέλα.

Μπορούν όλα τα παιδιά να ασχοληθούν με τη γυμναστική;

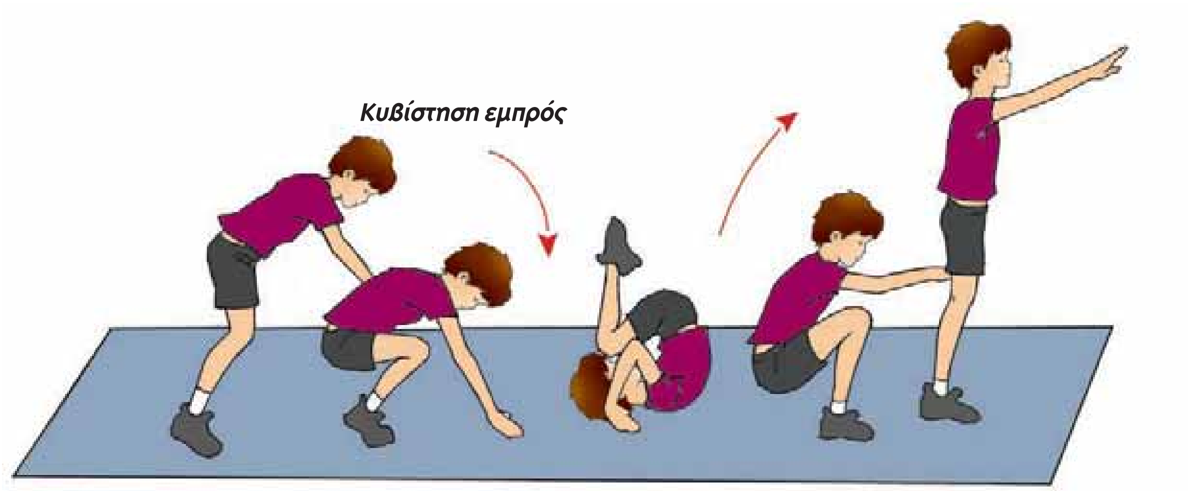
Όλοι μπορούν να ασκηθούν με τη γυμναστική (ενόργανη ή ρυθμική ή ακροβατική) χωρίς απαραίτητα να στοχεύουν στον πρωταθλητισμό. Η γυμναστική έχει πολλά να σας προσφέρει. Όμως πάντοτε να θυμάστε:

- Μην ξεπερνάτε τα όρια του σώματός σας.
- Πάντοτε πριν την άσκηση προηγείται καλή προθέρμανση.
- Πάντοτε μετά την άσκηση να εκτελείτε ασκήσεις χαλάρωσης.

Παρακάτω θα βρείτε ορισμένα από τα θέματα που θα διδαχθείτε στη γυμναστική. Θα βρείτε τα πιο σημαντικά σημεία που θα σας βοηθήσουν να μάθετε ευκολότερα τις ασκήσεις και τις δεξιότητες της γυμναστικής.

Εκμάθηση της κυβίστησης και ο ρόλος του «βοηθού»

Η κυβίστηση είναι από τις βασικότερες και ευκολότερες ασκήσεις της γυμναστικής.



Κυβίστηση εμπρός

Τι να προσέχετε όταν εκτελείτε την κυβίστηση:

- Το σώμα σας να κάνει μια μεγάλη καμπούρα. Τόσο μεγάλη που το σαγόνι σας να ακουμπά στο στέρνο σας.
- Αφού τοποθετήσετε τις παλάμες σας στο έδαφος όσο είναι το άνοιγμα των ώμων, ακουμπήστε το πίσω μέρος του κεφαλιού σας στο έδαφος.
- Σπρώξτε με τα πόδια σας ώστε το βάρος σας να έρθει στα χέρια και μετά «κυλήστε» στην πλάτη σας όπως το κουβάρι. Για να γίνει αυτό πρέπει το σώμα σας να είναι πολύ μαζεμένο.
- Προσπαθήστε να σηκωθείτε χωρίς τη βοήθεια των χεριών.

Η βοήθεια στην κυβίστηση εμπρός

Ποιος είναι ο ρόλος του «βοηθού»;

Ο ρόλος του «βοηθού» είναι απαραίτητος για να είναι ασφαλής η άσκηση. Ο ρόλος σας ως «βοηθού» είναι να βοηθήσετε το συμμαθητή σας να εκτελέσει τις ασκήσεις της γυμναστικής. Για να το καταφέρετε αυτό:

- Να είστε υπεύθυνοι και να ακολουθείτε τις οδηγίες που σας δίνει ο εκπαιδευτικός.
- Να γνωρίζετε πώς εκτελείται μια άσκηση.
- Να γνωρίζετε με ποιο τρόπο και πότε χρειάζεται να βοηθήσετε.
- Να επικοινωνείτε με το συνασκούμενό σας.
- Να μπορείτε να εμπιστεύεστε το συνασκούμενό σας ώστε να νιώθει σίγουρος ότι θα τον βοηθήσετε.

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε ένα συμμαθητή σας στην κυβίστηση;

Το ένα χέρι σπρώχνει τη λεκάνη για να «γυρίσει» ενώ το άλλο χέρι σπρώχνει τον αυχένα προς τα κάτω. Βοηθάτε δηλαδή την περιστροφή όπως στο παραπάνω σχήμα.

Ο ρόλος του «βοηθού» σε όλες τις ασκήσεις της γυμναστικής είναι πολύ σημαντικός!

Η ανακυβίστηση

Τι πρέπει να προσέχετε όταν εκτελείτε την ανακυβίστηση:

- Να καμπουριάζετε τη σπονδυλική σας στήλη όσο περισσότερο μπορείτε.
- Το σαγόνι σας να ακουμπά στο στήθος και το βάρος σας να είναι στο μπροστινό μέρος των πελμάτων.
- Οι παλάμες να βλέπουν προς τα πάνω και να είναι κοντά στα αυτιά.
- Το ρολάρισμα προς τα πίσω να γίνεται διαδοχικά από τη λεκάνη, τη μέση, την πλάτη και τέλος τον αυχένα.
- Όταν το βάρος του σώματός σας έρθει στα χέρια σας, τότε αυτά σπρώχνουν δυνατά για να μπορέσετε να ελευθερώσετε το κεφάλι σας.

Έτσι σπρώχνουν τα χέρια στην ανακυβίστηση

Όσο πιο γρήγορο είναι το ρολάρισμα τόσο πιο εύκολα μπορούν να σπρώξουν τα χέρια!

Η αυχενική στήριξη (κεράκι)

Τι πρέπει να προσέχετε στην αυχενική στήριξη «κεράκι»:

- Να προσπαθείτε να σχηματίσετε με το κορμί σας και τα πόδια σας ένα κερί, έχοντας τους ώμους στο έδαφος και τα πόδια κατακόρυφα.

Πώς μπορεί να σταθεί ένα κερί ώστε να μη στάζει; *Έτσι να είναι και το σώμα σας. Σε αυτό μπορούν να σας βοηθήσουν τα χέρια σας που στηρίζουν τη λεκάνη.*

Τα άλματα στη γυμναστική

Σε όλα τα άλματα της ενόργανης γυμναστι υπάρχει:

- ***Η φορά*** που είναι το τρέξιμο στον ειδικό ή οποι διάδρομο και είναι πάντοτε ευθεία.
- ***Η ώθηση*** που είναι το πάτημα στον ειδικό βα
- ***Η φάση της πτήσης*** που είναι το χρονικό διάστημα που βρισκόμαστε στον αέρα.
- ***Η προσγείωση*** που είναι ο τρόπος με τον οποίο ο αθλητής ή η αθλήτρια σταθεροποιούνται στο έδαφος μετά το άλμα.

Τι να προσέχετε κατά την εκτέλεση των αλμάτων στον ίππο:

Για τα άλματα στη γυμναστική πολύ σημαντικός είναι ο βατήρας, γιατί με τη χρήση του μπορείτε να αυξήσετε το άλμα σας. Για να έχετε το καλύτερο αποτέλεσμα χρειάζεται όλα τα μέλη του σώματός σας (κυρίως χέρια και πόδια) να συντονιστούν:

- Το τελευταίο βήμα πριν από το βατήρα είναι λίγο μεγαλύτερο από τα υπόλοιπα και πατάτε ταυτόχρονα και με τα δύο πόδια (παράλληλα και σχεδόν κλειστά) πάνω στο βατήρα.
- Τη στιγμή που πατάτε στο βατήρα, το σώμα σας να είναι λίγο πίσω.
- Στην προσγείωσή σας μετά από οποιοδήποτε άλμα, τα χέρια και τα πόδια σας, βοηθούν ώστε να μη χάσετε την ισορροπία σας. Συνήθως τα χέρια έρχονται στο πλάι τεντωμένα. Τα πόδια σας είναι παράλληλα και λυγίζουν ελαφρά.

Πώς μπορείτε να δημιουργήσετε τη δική σας σύνθεση ασκήσεων;

Πάνω από όλα να θυμάστε ότι δεν είναι δύσκολο. Όλοι μπορούν να το κάνουν. Κλείστε τα μάτια σας, συγκεντρωθείτε και φανταστείτε κάποιον (ή ακόμη και τον εαυτό σας) να εκτελεί μία σειρά γνωστών σας ασκήσεων, που εκτελούνται η μία μετά την άλλη. Αν ξαναπροσπαθήσετε θα δείτε ότι η σειρά αυτή θα είναι διαφορετική ακόμη κι αν οι ασκήσεις είναι οι ίδιες. Τα καταφέρατε!!! Αυτή είναι η δική σας σύνθεση.

Η άσκηση με σχοινάκι και στεφάνι

Τι να προσέχετε στις αναπηδήσεις μέσα από το σχοινάκι:

- Οι περιστροφές να γίνονται κυρίως από τους καρπούς.
- Το άνοιγμα των χεριών σας να είναι τέτοιο ώστε το σχοινάκι να μην χτυπά στο έδαφος.
- Σε κάθε πέρασμα του σχοινιού τα πόδια σας να εκτελούν μία αναπήδηση.
- Για να μην τραυματιστούν τα γόνατά σας, είναι απαραίτητο το λύγισμα και το τέντωμά τους σε κάθε αναπήδηση.

Παραλλαγές για το σχοινάκι

Με ποιους τρόπους μπορείς να πραγματοποιήσεις αναπηδήσεις μέσα από το σχοινάκι; Μερικές ιδέες:

- Διαφορετικές θέσεις χεριών.
- Διαφορετικές θέσεις ποδιών σε κάθε αναπήδηση.
- Διαφορετικές κινήσεις των ποδιών σε κάθε αναπήδηση.
- Ποικιλία στη φορά της κίνησης του σχοινιού.
- Απλά ή διπλά ή τριπλά γυρίσματα του σχοινιού.

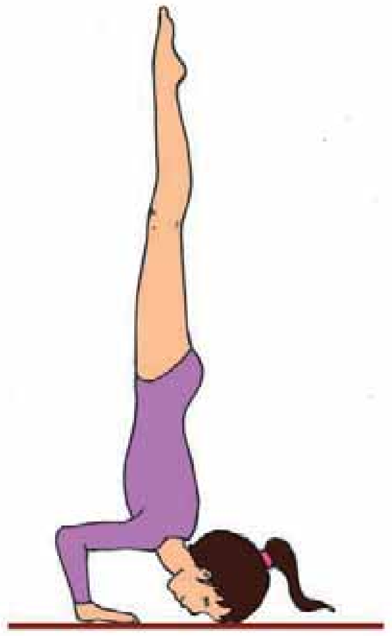
Μπορείτε να πετάξετε το στεφάνι στο σημάδι που βάλατε;

Για να πετάξετε το στεφάνι με τέτοιο τρόπο ώστε να κατευθυνθεί εκεί που θέλετε, πρέπει τα χέρια σας κρατώντας το στεφάνι λίγο πιο ανοιχτά από το εύρος των ώμων σας, να κάνουν αιώρηση πλάγια από το σώμα σας με ταυτόχρονο λύγισμα των γονάτων και στη συνέχεια να κάνουν αιώρηση προς τα εμπρός με ταυτόχρονο τέντωμα των ποδιών. Τα χέρια σας απελευθερώνουν το στεφάνι σταματώντας μπροστά από το πρόσωπό σας. Πειραματιστείτε με τη θέση στην οποία σταματάτε τα χέρια σας ανάλογα με την απόσταση στην οποία επιθυμείτε να «στείλετε» το στεφάνι.

Τι μπορεί να σας προσφέρει η άσκηση με το σχοινάκι;
Δοκιμάστε να εκτελέσετε αναπηδήσεις με το σχοινάκι για μερικά λεπτά. Τι παρατηρείτε στο σώμα σας; Στην αναπνοή σας; Στο χρώμα του προσώπου σας; Η άσκηση με το σχοινάκι είναι ένας πολύ καλός τρόπος βελτίωσης της αντοχής σας!

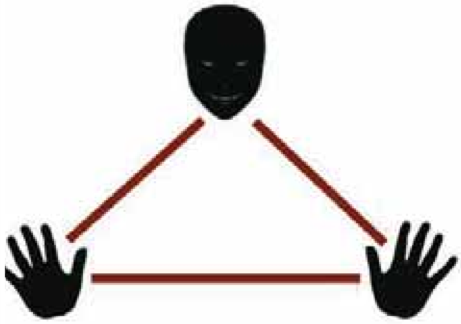
Η τριγωνική στήριξη

Λέγεται τριγωνική στήριξη γιατί η βάση στήριξης αποτελείται από τα χέρια και το κεφάλι που σχηματίζουν ένα τρίγωνο στο στρώμα πριν επιχειρήσουμε την άσκηση.



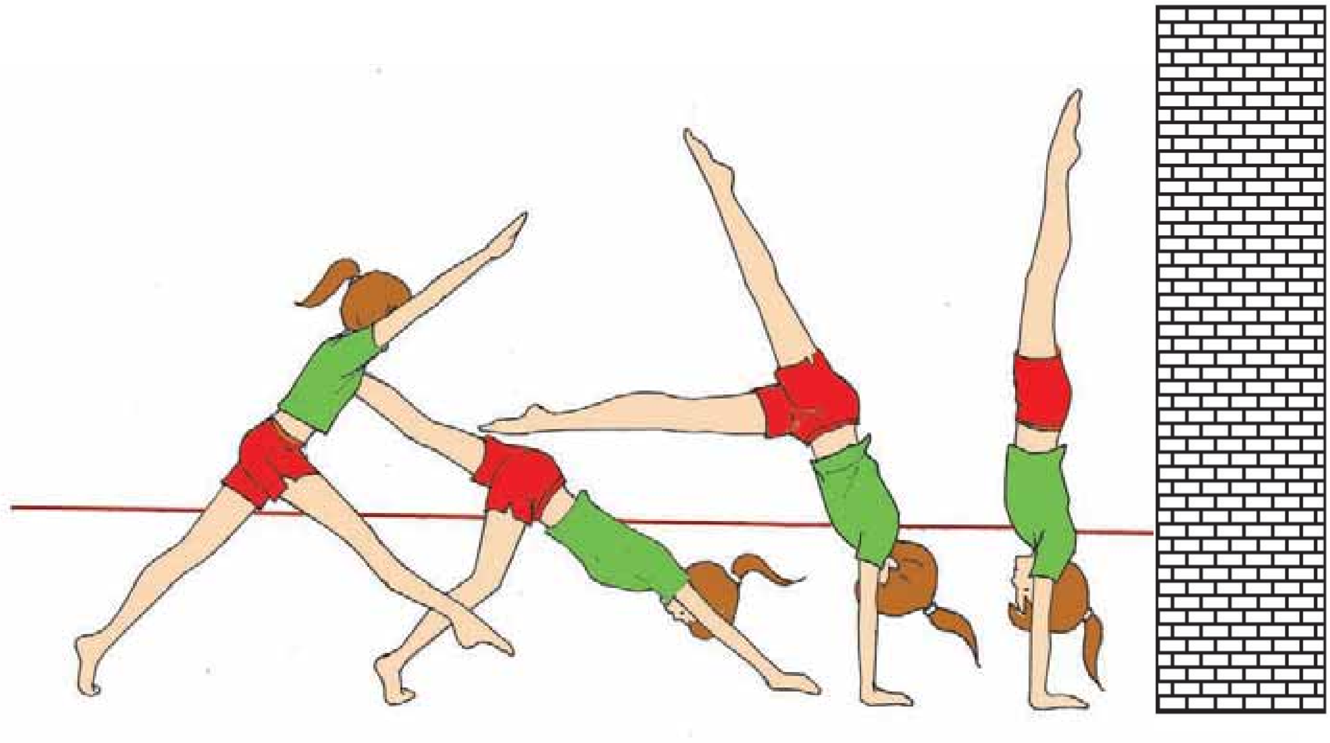
Τι κάνει ο «βοηθός» στην τριγωνική στήριξη;

Η βοήθεια δίνεται αφού έχει τοποθετήσει ο συνασκούμενός σας τα χέρια και το κεφάλι του. Τότε πλησιάζει ο «βοηθός», τοποθετεί το ένα πόδι του πίσω από το κεφάλι του συνασκούμενου, έτσι ώστε η πλάτη του συνασκούμενου να μπορεί να στηριχτεί στο γόνατό του. Ο «βοηθός» με τα δυο χέρια βοηθά από τη λεκάνη (όπως δείχνει το σκίτσο στην παρακάτω εικόνα), ώστε να σηκωθούν τα πόδια και να παραμείνουν σε κατακόρυφη θέση. ΠΡΟΣΟΧΗ! Να μπορεί ο συμμαθητής σας να κατεβάσει τα πόδια του όταν το θελήσει!!!



Η κατακόρυφος στήριξη

Η κατακόρυφος στήριξη (ή όπως απλά λέγεται «κατακόρυφος») είναι από τις πιο εντυπωσιακές ασκήσεις γιατί είναι αντίθετη προς τις συνηθισμένες κινήσεις του σώματός μας. Για παράδειγμα, κανείς μας δε στέκεται στη στάση για το λεωφορείο σε αυτή τη θέση. Θεωρείται από τις βασικότερες ασκήσεις της ενόργανης γυμναστικής και χρησιμοποιείται σε όλα τα όργανα.



Τι να προσέχετε κατά την εκτέλεση της κατακόρυφης στήριξης:

- Το σκέλος ώθησης και τα χέρια (που είναι τεντωμένα) να τοποθετούνται μπροστά.
- Το σκέλος αιώρησης να εκτελεί μια δυνατή κίνηση προς τα επάνω και να σταματά σε κατακόρυφη θέση.
- Το σκέλος ώθησης να ανεβαίνει δίπλα από το πόδι αιώρησης.
- Τα χέρια να παραμένουν τεντωμένα και να είναι σε ευθεία με το σώμα.
- Το κεφάλι να είναι τοποθετημένο ανάμεσα στα χέρια.

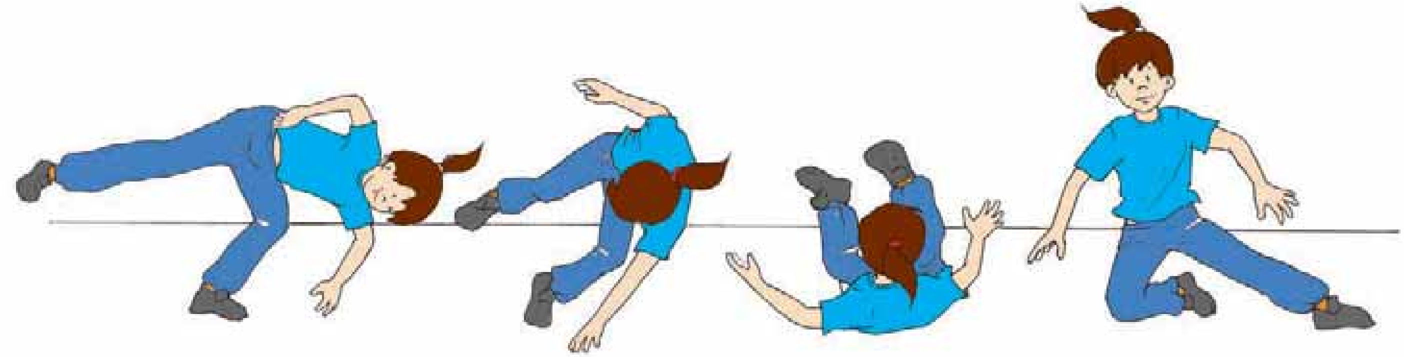
Τι πρέπει να κάνει ο «βοηθός»;

Ο «βοηθός» πρέπει να στέκεται δίπλα από το συνασκούμενο και λίγο μπροστά, από την πλευρά του σκέλους (ποδιού) αιώρησης. Όταν εκτελείται η κίνηση της αιώρησης να πιάνει το πόδι της αιώρησης από το μηρό και να το συνοδεύει μέχρι την κατακόρυφη θέση.

Παραλλαγές κυβίστησης και ανακυβίστησης

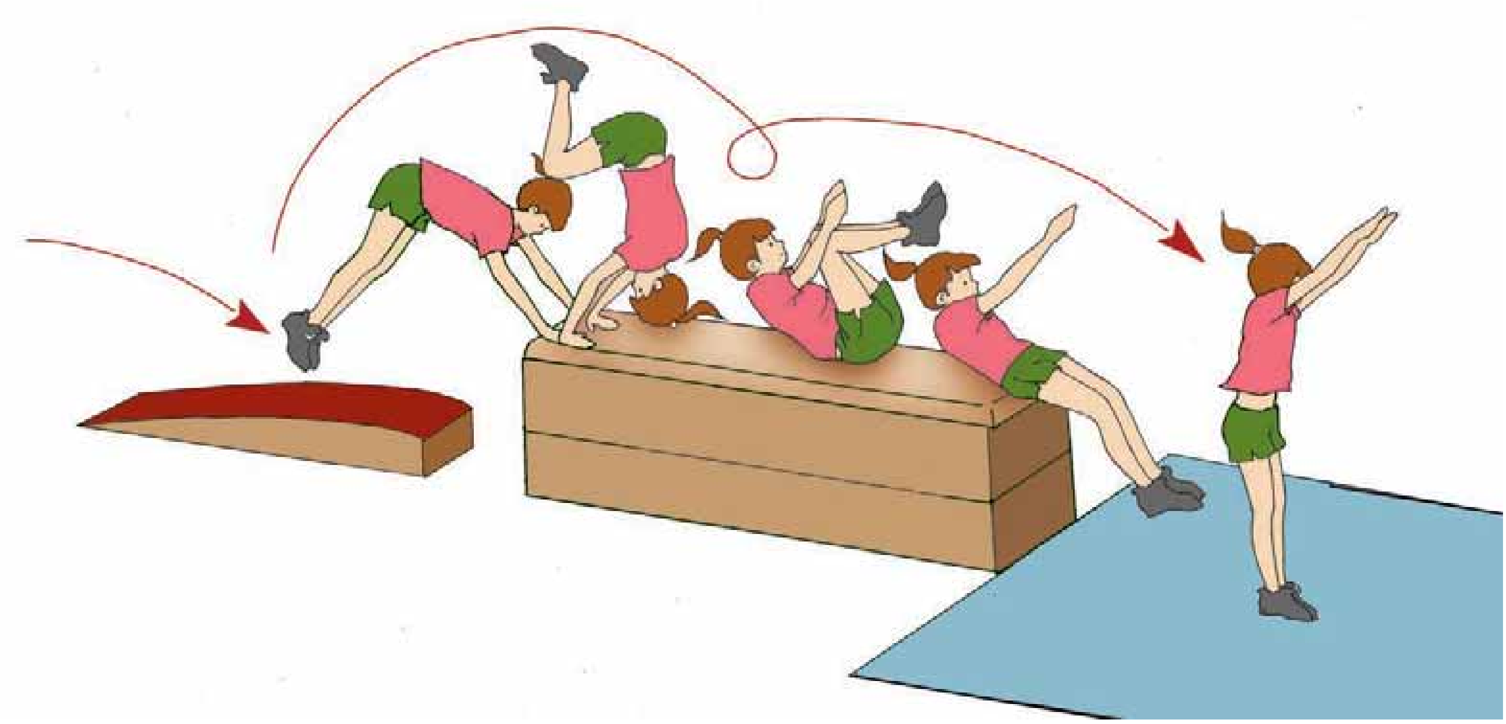
Αν έχετε μάθει καλά την κυβίσθηση και την ανακυβίστηση, τότε μπορείτε, με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής, να δοκιμάσετε ορισμένες παραλλαγές αυτών των ασκήσεων. Για παράδειγμα:

- Μπορείτε να αλλάξετε τη θέση από την οποία ξεκινά το σώμα σας.
- Μπορείτε να αλλάξετε τη θέση στην οποία τελειώνετε την άσκηση.
- Μπορείτε να αλλάξετε τη θέση των ποδιών σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.



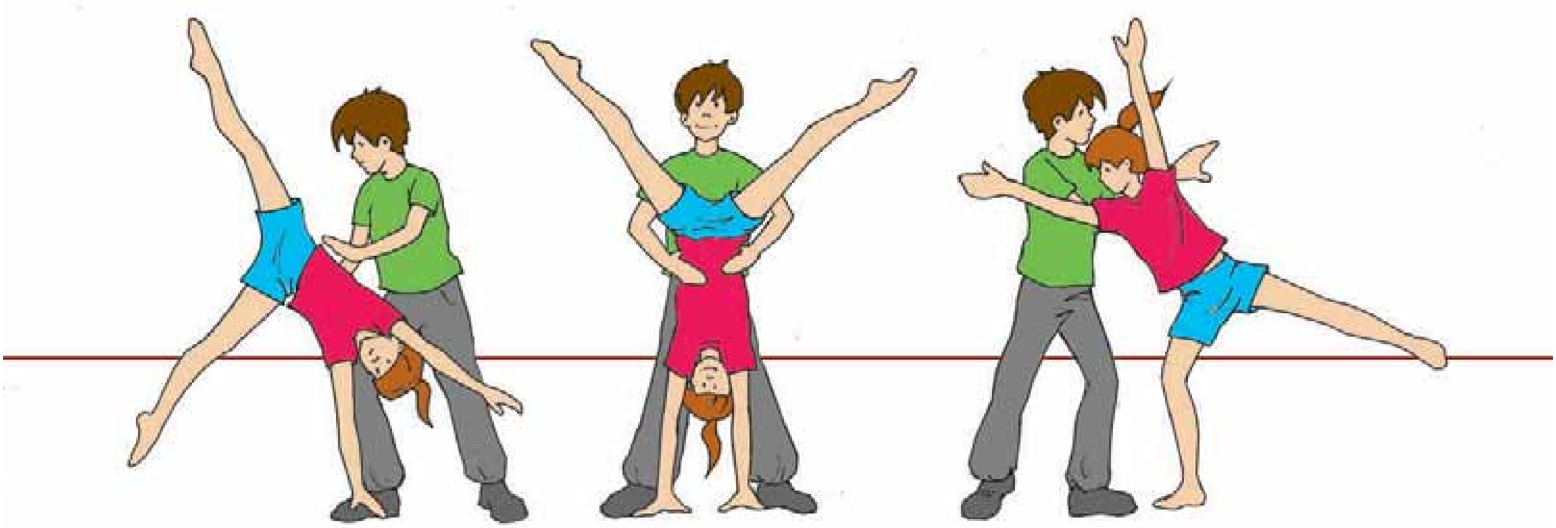
Εκμάθηση της κυβίστησης σε εφαλτήριο

Για να δοκιμάσετε την κυβίστηση σε εφαλτήριο, είναι αναγκαίο να έχετε μάθει προηγουμένως την κυβίστηση στο έδαφος! Η άσκηση αυτή θα πρέπει να εκτελείται με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής.



Η πλάγια χειροκυβίστηση (τροχός)

Η άσκηση αυτή είναι απλή και διασκεδαστική. Ονομάστηκε και «τροχός» γιατί η κίνηση που εκτελεί το σώμα μοιάζει με τον τρόπο που κινείται μία ρόδα. Η περιφέρεια της ρόδας σχηματίζεται από τις παλάμες και τα πέλματα.



Τι πρέπει να προσέχετε κατά την εκτέλεση της πλάγιας χειροκυβίστησης:

- Τα χέρια να τοποθετούνται τεντωμένα.
- Η τοποθέτηση των χεριών και των ποδιών να γίνεται σε μία γραμμή.
- Το σώμα και τα πόδια να περνούν από την κατακόρυφο.
- Τα πόδια να είναι ανοιχτά και τεντωμένα.

Τι πρέπει να κάνει ο «βοηθός»;

Να στέκεται από τη μεριά του ποδιού ώθησης και λίγο πιο μπροστά. Με το ένα χέρι βοηθά με ώθηση στη λεκάνη και με το άλλο χέρι κατευθύνει το συνασκούμενο.

Πόδι αιώρησης: *είναι το πόδι που πρώτο ξεκινά την κίνηση της άσκησης.*

Πόδι ώθησης: *είναι το πόδι που ακολουθεί το πόδι αιώρησης.*

Ιστοσελίδες για τη γυμναστική:

www.gymnastics.gr: Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία.
www.fig-gymnastics.com: Διεθνής Ομοσπονδία Γυμναστικής.

Ερωτήσεις

1. Θα μπορούσατε να εκτελέσετε με διαφορετικό τρόπο, απ' αυτόν που έχετε μάθει, την κυβίστηση ή την ανακυβίστηση ή κάποια άλλη άσκηση;
2. Ποιες ασκήσεις μπορούν να σας βοηθήσουν να μάθετε καλύτερα την κυβίστηση στο εφαλτήριο;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6
Ο κλασικός αθλητισμός

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Σύντομα ιστορικά στοιχεία για τον κλασικό αθλητισμό.
- Την περιγραφή των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.
- Τα βασικότερα σημεία για τις δεξιότητες του κλασικού αθλητισμού που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Ο κλασικός αθλητισμός είναι από τα πιο αγαπημένα αθλήματα των φιλάθλων γιατί, εκτός των άλλων, περιλαμβάνει ένα μεγάλο αριθμό αγωνισμάτων με διαφορετικά χαρακτηριστικά (δρόμοι ταχύτητας με ή χωρίς υπερπήδηση εμποδίων, δρόμοι αντοχής-ημιαντοχής, άλματα, ρίψεις και κάποια αγωνίσματα συνεργασίας όπως οι σκυταλοδρομίες).

Συνοπτικά, τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού είναι: α) δρόμοι, β) ρίψεις και γ) άλματα.

Οι δρόμοι ταχύτητας και η ιστορία τους

Οι δρόμοι ταχύτητας θεωρούνται από τα εντυπωσιακότερα αγωνίσματα, καθώς η διάρκειά τους είναι πολύ σύντομη. Ο δρόμος των 100 μέτρων λέγεται και *«αγώνας της μιας ανάσας»* γιατί η απόσταση είναι τόσο μικρή που οι αθλητές και οι αθλήτριες πρέπει να καταβάλουν όλες τους τις δυνάμεις μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα, δηλαδή «όσο κρατά μια ανάσα».

Το αγώνισμα του δρόμου είναι ίσως η αρχαιότερη μορφή αθλητικού συναγωνισμού. Το άθλημα είναι τόσο αρχαίο, ώστε είναι δύσκολο να γνωρίζουμε τον ακριβή χρόνο και τόπο εμφάνισής του. Στην αρχαιότητα, τα παιδιά διδάσκονταν από μικρή ηλικία τις τεχνικές και τη φιλοσοφία του δρόμου, αγωνίσματος που καθιερώθηκε ως βασικό στοιχείο της εκπαίδευσής τους.

Στους 41 πρώτους Ολυμπιακούς Αγώνες το μόνο αγώνισμα που γινόταν ήταν ο στάδιος δρόμος (ή αλλιώς «στάδιον» ή «δρόμος»). Μάλιστα ο νικητής στο «στάδιον» έδινε το όνομά του στην Ολυμπιάδα.

Τα δρομικά αγωνίσματα στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες ήταν:

- Στάδιον (δρόμος ταχύτητας ενός σταδίου, περίπου 200 μέτρων).
- Δίαυλος (δρόμος ταχύτητας 2 σταδίων, περίπου 400μ.).
- Δόλιχος (δρόμος ημιαντοχής-αντοχής με μήκος που διέφερε από αγώνα σε αγώνα, αφού αναφέρονται δόλιχοι δρόμοι από 7-24 στάδια, περίπου 1.400-4.800μ.).
- Οπλίτης δρόμος (δρόμος ημιαντοχής μήκους 2-4 σταδίων, περίπου 400-800μ.).
- Ίππιος δρόμος (δρόμος ημιαντοχής μήκους 4 σταδίων, περίπου 800μ.).

Εκτός από τα παραπάνω, διάφορα αγωνίσματα δρόμου διεξάγονταν σε γιορτές. Για παράδειγμα, στα Ηραία (αγώνες που διεξάγονταν κάθε 4 χρόνια ανεξάρτητα από τους Ολυμπιακούς Αγώνες, μέσα όμως στο στάδιο της Ολυμπίας), έτρεχαν μόνο γυναίκες.

Υπήρχε ένας κώδικας τιμής που ακολουθούσαν όλοι οι αθλητές. Αυτός ο κώδικας αποτελούνταν από κάποιες βασικές αρχές. Αυτές οι αρχές δεν επέτρεπαν στους αθλητές να εμποδίζουν τους αντιπάλους σπρώχνοντας, χτυπώντας ή κρατώντας τους και πάνω από όλα επέβαλλαν στους αθλητές

να απέχουν από τη δωροδοκία ή τη μαγεία. Όταν ένας αθλητής χρησιμοποιούσε τρόπους, οι οποίοι δεν ήταν σύμφωνοι με αυτόν τον κώδικα, οι Ελλανοδίκες (οι κριτές της εποχής εκείνης), τον απέβαλλαν αποκλείοντάς τον από τους αγώνες.

Κάποτε, οι δρομείς φορούσαν ένα κομμάτι ύφασμα γύρω από τη μέση τους. Αυτό αργότερα εγκαταλείφθηκε και οι αθλητές έτρεχαν εντελώς γυμνοί. Μοναδική εξαίρεση αποτελούσε ο οπλίτης δρόμος, στον οποίο οι αθλητές φορούσαν κράνος, κνημίδες και ασπίδα, όπως στον πόλεμο, ενώ σε μεταγενέστερες Ολυμπιάδες έφεραν μόνο ασπίδα.

Οι αθλητές ξεκινούσαν από την όρθια θέση με το ένα πόδι λίγο πιο μπροστά από το άλλο, με το σώμα να κλείνει λίγο προς τα εμπρός και με τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα. Το σημείο στο οποίο οι αθλητές τοποθετούσαν τα πόδια τους ονομαζόταν *βαλβίς*. Οι αθλητές έπαιρναν τη θέση τους μετά από κλήρωση και μπροστά τους υπήρχε μια άσπρη γραμμή την οποία δεν έπρεπε να πατήσουν. Στην αρχή οι αθλητές ξεκινούσαν με το παράγγελμα του αφέτη. Επειδή μερικοί αθλητές μπορούσαν να κερδίσουν λίγο στην εκκίνηση σε βάρος των άλλων επινοήθηκαν μόνιμες γραμμές χαραγμένες πάνω σε πλάκες στις οποίες οι αθλητές τοποθετούσαν τα πόδια τους. Στις πλάκες αυτές υπήρχαν και σανίδες οι οποίες εμπόδιζαν τους αθλητές να ξεκινήσουν νωρίτερα. Οι σανίδες αυτές συνδέονταν με σχοινιά τα οποία κρατούσε ο αφέτης. Όταν ο αφέτης άφηνε ταυτόχρονα τα σχοινιά, δηλαδή έπεφτε η *ύσπληγγα*, οι σανίδες έπεφταν συγχρόνως και οι αθλητές ξεκινούσαν όλοι μαζί.

Τα άλματα και η ιστορία τους

Τόσο το άλμα σε μήκος όσο και το άλμα σε ύψος είναι Ολυμπιακά αγωνίσματα και περιλαμβάνονται στο άθλημα του κλασικού αθλητισμού που θεωρείται ο βασιλιάς των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Και στα δύο αγωνίσματα επιδίδονται άντρες και γυναίκες. Είναι πολύ συναρπαστικά και επιφυλάσσουν εκπλήξεις μέχρι το τελευταίο άλμα του κάθε αθλητή.

Ανατρέχοντας στους Ολυμπιακούς αγώνες της αρχαιότητας θα συναντήσουμε το άλμα σε μήκος, το οποίο, σε γενικές γραμμές, εκτελούνταν με τον ίδιο τρόπο που εκτελείται και σήμερα, με τη μόνη διαφορά ότι ο άλτης στην αρχαιότητα κρατούσε στα χέρια του αλτήρες, τους οποίους πιθανότατα πετούσε λίγο πριν την προσγείωση.

Γενικότερα τα άλματα διακρίνονται σε οριζόντια (μήκος, τριπλούν) και κατακόρυφα (ύψος και επί κοντώ). Στα οριζόντια άλματα στόχος του αθλητή είναι να εκτινάζει το σώμα του οριζόντια όσο το δυνατό μακρύτερα. Κυρίαρχο στοιχείο για ένα μεγάλο άλμα είναι η οριζόντια ταχύτητα του αθλητή. Στα κατακόρυφα άλματα τον καθοριστικό ρόλο έχουν οι κάθετες δυνάμεις και στόχος του αθλητή είναι να εκτινάζει το σώμα του όσο ψηλότερα μπορεί.

Αρχικά, στις σύγχρονες Ολυμπιάδες τα άλματα ήταν αντρικό προνόμιο αλλά από την Ολυμπιάδα του 1928 για το ύψος και του 1948 για το μήκος συμμετέχουν και οι γυναίκες. Τόσο η τεχνική εκτέλεσης των αλμάτων, όσο και ο τρόπος με τον οποίο προπονούνται οι αθλητές εξελίσσονται συνεχώς με αποτέλεσμα τη θεαματική αύξηση των επιδόσεων με την πάροδο του χρόνου. Οι επιδόσεις για τους άντρες ξεκίνησαν (Ολυμπιάδα του 1896, Αθήνα) από 6,35 μέτρα στο μήκος και 1,81 μέτρα στο ύψος και έφτασαν σήμερα στα 8,95 μέτρα και στα 2,45 μέτρα αντίστοιχα. Για τις γυναίκες οι επιδόσεις ξεκίνησαν από 5,69 μέτρα στο μήκος (Ολυμπιάδα του 1948, Λονδίνο) και 1,59 μέτρα στο ύψος (Ολυμπιάδα του 1928, Άμστερνταμ) και έφτασαν σήμερα στα 7,52 μέτρα και στα 2,09 μέτρα αντίστοιχα.

Οι ρίψεις και η ιστορία τους

Η ρίψη είναι επίσης μια βασική δεξιότητα όπως το τρέξιμο και το άλμα. Τα ριπτικά αγωνίσματα στο στίβο είναι τέσσερα για άνδρες και γυναίκες: α) το ακόντιο, β) ο δίσκος, γ) η σφαίρα και δ) η σφύρα. Οι ρίψεις θεωρούνται ότι είναι τα αγωνίσματα των δυνατών, γιατί για μια υψηλή επίδοση, απαιτείται να έχει κανείς καλή τεχνική, ταχύτητα και δύναμη.

Το ακόντιο ως αγώνισμα συνδεόταν στενά με την καθημερινή ζωή των αρχαίων Ελλήνων. Με

ακόντια κυνηγούσαν για να βρουν τροφή, αλλά και πολεμούσαν. Το ακόντιο αναφέρεται ως αγώνισμα στην Ιλιάδα του Ομήρου. Ο Αχιλλέας το συμπεριέλαβε στους αγώνες που διοργάνωσε προς τιμή του νεκρού φίλου του Πάτροκλου.

Τα ακόντια που χρησιμοποιούσαν στην αρχαιότητα ήταν μακριά ξύλινα κοντάρια μήκους 1,50-2 μ., με μυτερές άκρες, με ή χωρίς μεταλλική αιχμή. Υπήρχαν δύο διαφορετικές τεχνικές ακοντισμού: α) ο «εκηβόλος» ακοντισμός, δηλαδή βολή του ακοντίου σε μήκος (όπως περίπου και στη σύγχρονη εποχή) και β) ο «στοχαστικός» ακοντισμός, δηλαδή βολή σε προκαθορισμένο στόχο. Η συνηθέστερη μορφή του στοχαστικού ακοντισμού ήταν ο έφιππος ακοντισμός στον οποίο η ρίψη του ακοντίου γινόταν από ιππείς, οι οποίοι σημάδευαν έναν στρογγυλό στόχο, συνήθως μια ασπίδα, στημένη στην κορυφή ενός ψηλού πασάλου.

Η σφαιροβολία λέγεται ότι έχει τις ρίζες της στη λιθοβολία (πέταγμα βαριάς πέτρας). Στο Ολυμπιακό πρόγραμμα συμπεριελήφθη το 1896 στην πρώτη σύγχρονη Ολυμπιάδα της Αθήνας.

Παρακάτω θα βρείτε ορισμένα από τα θέματα του στίβου που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Θα βρείτε τα πιο σημαντικά σημεία των δρόμων ταχύτητας, των αλμάτων και των ρίψεων.

Εκκινήσεις και διασκελισμός στους δρόμους ταχύτητας

Βασικό στοιχείο των δρόμων ταχύτητας είναι η εκκίνηση των αθλητών, δηλαδή η θέση στην οποία περιμένουν το σήμα του αφέτη για να αρχίσουν το τρέξιμο. Διακρίνουμε 2 τύπους εκκίνησης:

- ***Η εκκίνηση από όρθια θέση*** χρησιμοποιείται επίσημα στους δρόμους 800 μέτρων και πάνω. Το παράγγελμα είναι: «λάβετε θέσεις» και «σύνθημα εκκίνησης» (π.χ. ο πυροβολισμός στους επίσημους αγώνες).
- ***Η εκκίνηση από συσπειρωτική θέση*** χρησιμοποιείται στους δρόμους κάτω των 800 μέτρων. Η εκκίνηση δίνεται με την ακόλουθη σειρά παραγγελμάτων: «λάβετε θέσεις», «έτοιμοι», «σύνθημα εκκίνησης». Είναι η θέση που βοηθά τους αθλητές να ξεκινήσουν πολύ γρήγορα.

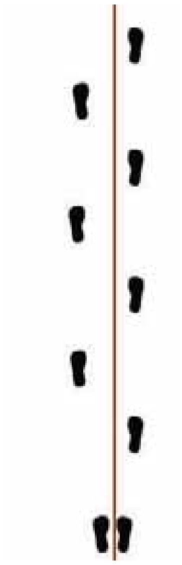
Οι κανονισμοί των δρόμων ταχύτητας

Εκκίνηση από όρθια θέση

Συσπειρωτική εκκίνηση (λάβετε θέσεις, έτοιμοι)

Οι κανονισμοί που ισχύουν στους δρόμους ταχύτητας είναι απλοί:

1. Η εκκίνηση είναι άκυρη, όταν έστω κι ένας αθλητής μετακινήσει τα χέρια και τα πόδια του από τη θέση εκκίνησης προτού δοθεί το σύνθημα.
2. Μετά από άκυρη εκκίνηση, ο αθλητής που κάνει την επόμενη άκυρη εκκίνηση αποκλείεται από τον αγώνα.
3. Οι αθλητές τρέχουν σε ξεχωριστούς διαδρόμους (κουλουάρ) στους αγώνες μέχρι 400 μέτρα. Αν



κάποιος αθλητής βγει έξω από το διάδρομό του ακυρώνεται και αποκλείεται.

4. Ο αθλητής που σπρώχνει σκόπιμα άλλους αθλητές και γενικά τους βλάπτει με τη συμπεριφορά του, ακυρώνεται.

Τι πρέπει να προσέχετε για ένα σωστό διασκελισμό στους δρόμους ταχύτητας:

- Ο κορμός να είναι ελαφρά γερμένος προς τα εμπρός και να κοιτάτε μπροστά και μακριά.
- Το τρέξιμο να γίνεται κυρίως με το μπροστινό μέρος των πελμάτων.
- Το πίσω πόδι (ώθησης) να τεντώνει καλά στο γόνατο, ενώ το ελεύθερο πόδι να σηκώνεται μέχρις ότου ο μηρός να είναι παράλληλος με το έδαφος.
- Τα χέρια σας να κινούνται προς τα εμπρός, κάθετα με το σώμα και η γωνία στους αγκώνες να είναι ορθή.
- Τα πέλματά σας να ακολουθούν μια παράλληλη πορεία, όπως στο διπλανό σχήμα.

Σκυταλοδρομίες

Οι σκυταλοδρομίες είναι το μόνο ομαδικό αγώνισμα στο στίβο. Κάθε ομάδα αποτελείται από 4 αθλητές ή αθλήτριες και πρέπει ο καθένας να διανύσει 100 μέτρα (στη σκυταλοδρομία 4Χ100) ή 400 μέτρα (στη σκυταλοδρομία 4Χ400). Η απόσταση πρέπει να καλυφθεί χωρίς να πέσει κάτω η σκυτάλη!

Τι πρέπει να προσέχετε όταν δίνετε τη σκυτάλη:

- Μη μειώνετε την ταχύτητά σας όσο πλησιάζετε στο δέκτη.
- Να κρατάτε τη σκυτάλη από το κάτω μέρος της.

Τι πρέπει να προσέχετε όταν λαμβάνετε τη σκυτάλη:

- Το χέρι που περιμένει τη σκυτάλη πρέπει να είναι προς τα πίσω απλωμένο με την παλάμη ανοιχτή.
- Να μην κοιτάζετε το δότη τη στιγμή της αλλαγής. Για την αλλαγή υπεύθυνος είναι ο δότης της σκυτάλης.
- Να κρατάτε σταθερά τη σκυτάλη κατά τη διάρκεια της διαδρομής.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Στις σκυταλοδρομίες η ομάδα ακυρώνεται:

- *Αν η σκυτάλη πέσει κάτω.*
- *Αν η αλλαγή της σκυτάλης γίνει έξω από τα προκαθορισμένα όρια.*

Άλμα σε μήκος

Το άλμα σε μήκος αποτελείται από τις φάσεις: φορά, πάτημα-απογείωση, αιώρηση και προσγείωση. Η φάση της αιώρησης, σε αντίθεση με τις υπόλοιπες, εκτελείται με διάφορους τρόπους από τους αθλητές, ανάλογα με την τεχνική που ακολουθούν.

Η τεχνική του άλματος σε μήκος χαρακτηρίζεται από τον τρόπο με τον οποίο εκτελείται η αιώρηση. Έτσι, διακρίνονται τρεις τεχνικές εκτέλεσης του άλματος σε μήκος: α) η συσπειρωτική τεχνική, β) η εκτατική τεχνική και γ) το βήμα στον αέρα (για προχωρημένους αθλητές).

Συσπειρωτική τεχνική στο άλμα σε μήκος

Εκτατική τεχνική στο άλμα σε μήκος

Βασικοί κανονισμοί στο άλμα σε μήκος

- Όλοι οι αθλητές κάνουν 3 προσπάθειες και οι 8 καλύτεροι συνεχίζουν κάνοντας άλλες 3, φθάνοντας τις 6.
- Αν υπάρξει ισοπαλία σε κάποια θέση, τότε θα μετρήσει η δεύτερη καλύτερη προσπάθεια του αθλητή κ.ο.κ.
- Έγκυρο θεωρείται ένα άλμα, αν ο αθλητής δεν αφήσει αποτύπωμα στην πλαστελίνη της βαλβίδας.
- Το σημείο στο οποίο μετριέται το άλμα είναι το αποτύπωμα που βρίσκεται κοντύτερα στη βαλβίδα (π.χ. αν ακουμπήσουν τα χέρια του αθλητή πίσω από τα πόδια του καθώς προσγειώνεται, μετριέται το ίχνος που αφήνουν τα χέρια).

Τι να προσέχετε στο άλμα σε μήκος:

- Οι τρεις τελευταίοι διασκελισμοί της φοράς του άλματος σε μήκος διαφέρουν μεταξύ τους (ο προτελευταίος είναι ο μεγαλύτερος και ο τελευταίος ο μικρότερος από όλους).
- Το πάτημα στο βατήρα γίνεται με το «δυνατό» σας πόδι.
- Ο στόχος σας είναι να πηδήξετε όσο το δυνατόν μπορείτε πιο ψηλά και κυρίως πιο μακριά.
- Η αιώρηση στον αέρα μπορεί να εκτελεστεί με δύο διαφορετικούς τρόπους (συσπειρωτική και εκτατική τεχνική).
- Προσοχή στον τρόπο προσγείωσης (λύγισμα των ποδιών μετά την επαφή τους με το σκάμμα) ώστε να μην τραυματιστείτε.

Τι πρέπει να προσέχετε στην προσγείωση στο άλμα σε μήκος:

- *Η επαφή με το σκάμμα να γίνει πρώτα με τα πόδια και μετά με το υπόλοιπο σώμα.*
- *Τα χέρια να μην ακουμπούν στην άμμο.*

Άλμα σε ύψος

Το άλμα σε ύψος είναι ένα από τα πιο θεαματικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού. Η τεχνική του αγωνίσματος έχει εξελιχθεί σημαντικά. Αρχικά οι αθλητές πηδούσαν πάνω από τον πήχη με «ψαλίδι», στη συνέχεια εκτελούσαν την τεχνική «στραντλ» και σήμερα η πλειονότητα των αθλητών υψηλού επιπέδου χρησιμοποιεί την τεχνική «φλοπ» (πέρασμα του πήχη με την πλάτη). Η εξέλιξη αυτή της τεχνικής ήταν αποτέλεσμα της προσπάθειας των αθλητών να βρουν την καταλληλότερη θέση του σώματος πάνω από τον πήχη, δηλαδή με τρόπο ώστε να πηδήσουν ψηλά χωρίς να τον ρίξουν.

Βασικοί κανονισμοί στο άλμα σε ύψος

Το άλμα θεωρείται έγκυρο αν ο πήχης μετά το πέρασμα του αθλητή παραμείνει στη θέση του. Κάθε αθλητής έχει δικαίωμα τριών προσπαθειών σε κάθε ύψος που τοποθετείται ο πήχης. Σε περίπτωση που δεν περάσει σε καμία από τις τρεις προσπάθειες το συγκεκριμένο ύψος, αποκλείεται από τον αγώνα.

Τι να προσέχετε στο άλμα σε ύψος με ψαλίδι:

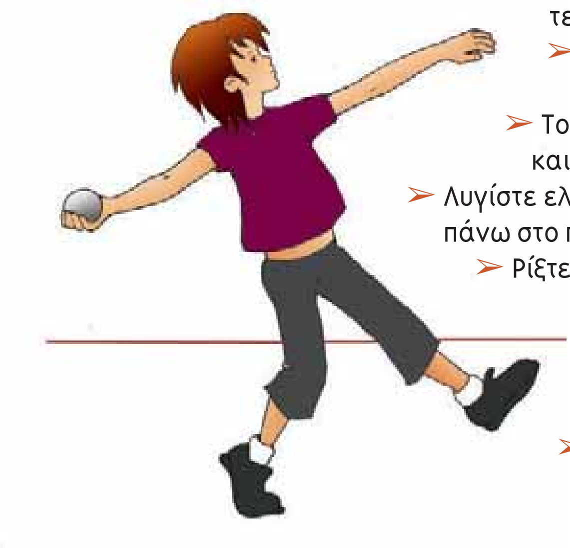
- Το πάτημα για το άλμα θα πρέπει να γίνει με το «δυνατό» σας πόδι.
- Το πόδι απογείωσης είναι το εξωτερικό πόδι, αυτό δηλαδή που βρίσκεται πιο μακριά από το στρώμα όπου θα εκτελέσουμε το άλμα.

Άλμα σε ύψος με ψαλίδι

- Ο στόχος σας είναι να ανυψώσετε κατακόρυφα το σώμα σας.
- Προσοχή στην προσγείωση, ώστε να μην τραυματισθείτε.

Ακόντιο (μπαλάκι) χωρίς φόρα

Τι να προσέχετε για τη ρίψη χωρίς φόρα:



- Να κρατάτε το ελαστικό μπαλάκι με το δυνατό σας χέρι, ενώ τεντώνετε το άλλο σας χέρι προς τη φορά ρίψης.
- Το σώμα σας να είναι ελαφρά πλάγια προς τον τομέα ρίψης, ενώ το κεφάλι σας κοιτάει προς τον τομέα ρίψης.
- Τοποθετήστε τα πόδια σας στο εύρος των ώμων με το ένα πόδι πίσω και το άλλο μπροστά.
- Λυγίστε ελαφρά και τα δύο σας πόδια και ρίξτε όλο το βάρος του σώματος πάνω στο πίσω πόδι.
- Ρίξτε το μπαλάκι με όση δύναμη έχετε, σημαδεύοντας εμπρός και ψηλά.
- Καθώς ρίχνετε, το βάρος του σώματος να μεταφέρεται από το πίσω στο μπροστινό πόδι.
- Αφού ρίξετε το μπαλάκι, μην πατήσετε την τελική γραμμή ρίψης.
- Μόλις το μπαλάκι προσγειωθεί, μπορείτε να γυρίσετε την πλάτη σας προς τον τομέα ρίψης και να φύγετε από το πίσω μέρος της βαλβίδας ρίψης.

Βασικοί κανονισμοί των ρίψεων

Σκοπός των αθλητών είναι να ρίξουν το ακόντιο, το δίσκο, τη σφύρα ή τη σφαίρα όσο γίνεται πιο μακριά. Το βάρος των οργάνων ρίψης είναι διαφορετικό για άνδρες και γυναίκες σε όλα τα ριπτικά αγωνίσματα.

Οι αθλητές στους αγώνες εκτελούν τρεις βολές. Στη συνέχεια οι οκτώ καλύτεροι ρίχνουν άλλες τρεις. Για την τελική σειρά κατάταξης των αθλητών μετράει η καλύτερη βολή που έκαναν από τις έξι προσπάθειες. Αν κάποιοι αθλητές έχουν την ίδια καλύτερη επίδοση, τότε σε καλύτερη θέση κατάταξης είναι αυτός που έκανε τη δεύτερη καλύτερη βολή. Σε όλες τις ρίψεις υπάρχει μία «βαλβίδα ρίψης» (ή διάδρομος ρίψης στο ακόντιο), μέσα από την οποία ο αθλητής ρίχνει τη βολή. Επίσης, σε όλες τις ρίψεις, ο τρόπος και ο χώρος απ᾽ όπου βγαίνουν οι αθλητές αφού εκτελέσουν τη βολή τους είναι συγκεκριμένος. Σε αντίθετη περίπτωση ακυρώνεται η προσπάθειά τους. Για να μη χτυπήσει κανένας, ορίζεται ένας τομέας ρίψης μέσα στον οποίο δεν πρέπει να βρίσκεται κανένας. Αν η σφαίρα ή το ακόντιο για παράδειγμα, προσγειωθεί έξω απ᾽ αυτόν τον τομέα, η βολή ακυρώνεται.

Το βήμα «ψαλίδι»

Ακόντιο (μπαλάκι) με φόρα

Τι να προσέχετε στη ρίψη με μπαλάκι έχοντας πάρει πλήρη φόρα:

- Ξεκινήστε την εξάσκηση παίρνοντας φόρα με λίγα βήματα.
- Σταδιακά προσθέτετε βήματα στη φορά που παίρνετε.
- Αν ρίχνετε λιγότερα μέτρα με πλήρη φορά απ᾽ ό,τι χωρίς φορά, μην απογοητεύεστε. Χρειάζεστε λίγη παραπάνω εξάσκηση, ώστε να συνδέσετε τη φορά με την τελική κίνηση ρίψης και τότε θα δείτε το μπαλάκι να ταξιδεύει μακρύτερα!

Πριν εκτελέσετε βολή, θυμηθείτε να ελέγχετε ώστε να μη βρίσκεται κανένας μέσα στον τομέα ρίψης !!!

Σφαιροβολία (παλμός Ο' Μπράιαν)

Ρίψη σφαίρας με παλμό Ο' Μπράιαν

Τι να προσέχετε όταν κρατάτε τη σφαίρα:

- Να κρατάτε τη σφαίρα στην παλάμη σας στηρίζοντάς την στη βάση των δαχτύλων σας και στο μισό της παλάμης, έτσι ώστε να μπορείτε να τη σπρώξετε στη συνέχεια και με τα δάχτυλα.
- Προσέχετε, ώστε να μην βάζετε τη σφαίρα πολύ μέσα στην παλάμη σας γιατί δε θα μπορείτε να τη σπρώξετε σωστά, αλλά ούτε πολύ άκρη στα δάχτυλα γιατί σπρώχνοντάς την θα πονέσουν τα δάχτυλά σας.
- Ακουμπήστε τη στο λαιμό σας και πιέστε την έτσι, ώστε όταν κινείσαι η σφαίρα να μην «παίζει» στο λαιμό σας. Σταθεροποιήστε τη σφαίρα με τον αντίχειρα ανοιχτό.

Λαβή και τοποθέτηση της σφαίρας

Τι να προσέχετε όταν σπρώχνετε τη σφαίρα:

- Δώστε ώθηση στη σφαίρα και με τα πόδια σας.
- Σπρώξτε δυνατά τη σφαίρα με το χέρι προς τον τομέα ρίψης, σημαδεύοντας εμπρός και πάνω.
- Αφού πέσει η σφαίρα στο έδαφος, γυρίστε προς τα πίσω και προσέξτε ώστε να βγείτε έξω από το πίσω μισό της βαλβίδας.

Εκτός από τον παλμό Ο' Μπράιαν για τη ρίψη της σφαίρας, μερικοί αθλητές χρησιμοποιούν έναν άλλο παλμό που λέγεται «περιστροφικός». Στον περιστροφικό παλμό, ο αθλητής ξεκινάει με πλάτη προς την περιοχή ρίψης και κάνοντας περιστροφές του σώματος προσπαθεί να ρίξει τη σφαίρα όσο πιο μακριά μπορεί.

Ιστοσελίδες για τον κλασικό αθλητισμό:

www.stadio.gr: Ελληνική Ιστοσελίδα για τον Κλασικό Αθλητισμό.
www.Iaaf.org: Διεθνής Ομοσπονδία Κλασικού Αθλητισμού.

Ερωτήσεις

1. Κατά τη γνώμη σας, γιατί το αγώνισμα του δρόμου των 100 μέτρων είναι τόσο εντυπωσιακό;
2. Εκτός από αυτά που αναφέρονται σ' αυτό το κεφάλαιο, ποια άλλα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού γνωρίζετε; Μπορείτε να δοκιμάσετε κάτι από αυτά στην αυλή του σχολείου σας;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Πολιτισμικά στοιχεία των ελληνικών παραδοσιακών χορών.
- Σύντομα ιστορικά και περιγραφικά στοιχεία για τους χορούς: ζωναράδικο, τσάμικο, συρτό καλαματιανό, τικ (μονό), έντεκα και πεντοζάλι.

Ο χορός στην αρχαία Ελλάδα

Στην αρχαία Ελλάδα ο χορός ήταν ένα από τα βασικότερα στοιχεία της εκπαίδευσης των νέων. Στην αρχαία Σπάρτη για παράδειγμα, ο χορός αποτελούσε μέρος της σκληρής στρατιωτικής εκπαίδευσης των νέων Σπαρτιατών.

Οι θρησκευτικοί χοροί αποτελούσαν μέρος των θρησκευτικών τελετών και μυστηρίων των αρχαίων Ελλήνων. Στις θεατρικές παραστάσεις επαγγελματίες χορευτές δηλαδή οι ορχηστές εκτελούσαν τους χορούς στην τραγωδία, στην κωμωδία και στο σατυρικό δράμα. Επίσης, η προετοιμασία για τους αγώνες και τους πολέμους περιελάμβανε και πολεμικούς χορούς. Αλλά και στον ιδιωτικό τους βίο οι αρχαίοι Έλληνες χόρευαν στα συμπόσια και στους γάμους ενώ οι θρηνωδοί εκτελούσαν τους χορούς του πένθους. Η Τερψιχόρη μια από τις εννέα μούσες ήταν γι' αυτούς η προστάτιδα του χορού.

Πολιτισμικές κοινότητες και παραδοσιακοί χοροί

Οι Έλληνες, ως έθνος, συγκροτούνται από πολιτισμικές κοινότητες, δηλαδή ομάδες ανθρώπων που έχουν κοινή καταγωγή και συνδέονται με δεσμούς κοινής πολιτισμικής δράσης (π.χ. κοινές παραδόσεις, κοινά ήθη κι έθιμα). Στον ελλαδικό χώρο, τέτοιες πολιτισμικές κοινότητες βρίσκουμε στη Θράκη, στη Μακεδονία, στην Ήπειρο, στη Θεσσαλία, στη Ρούμελη, στο Μοριά, στην Κρήτη, στα νησιά του Ιονίου και του Αιγαίου, στην Κύπρο. Κάθε πολιτισμική κοινότητα έχει τους δικούς της τοπικούς χορούς οι οποίοι διαφέρουν από πόλη σε πόλη ή από χωριό σε χωριό.

Σε κάθε περιοχή της χώρας μας υπάρχουν τοπικοί χοροί. Χορεύονται συνήθως σε μεγάλες ετήσιες γιορτές όπως το Πάσχα, τις αποκριές, την πρώτη μέρα της άνοιξης, καθώς επίσης στη βάφτιση, στον αρραβώνα, στο γάμο κ.α. Μαθαίνοντας τους χορούς, τα τραγούδια και τις παραδόσεις μας, μαθαίνουμε πώς ζούσαν οι πρόγονοί μας σε παλαιότερες εποχές.

Ονοματολογία χορών

Η ονομασία των χορών προέρχεται κυρίως από τον τρόπο με τον οποίο χορεύεται ο καθένας ή από τη γεωγραφική περιοχή στην οποία έχει πρωτοχορευτεί. Ο ζωναράδικος, για παράδειγμα, πήρε το όνομά του απ' το γεγονός ότι οι χορευτές πιάνονται από τα ζωνάρια τους. Η σβαρνιάρα (καραγκούνα), από τον τρόπο που κινείται η κοπέλα που τον χορεύει. Η ζαχαρούλα, από το όνομα μιας κοπέλας. Ο αντικριστός από την αντικριστή θέση των χορευτών. Ο ζαγορίσιος ή συρτός χανιώτικος, είναι χοροί που χορεύονται στο Ζαγόρι της Ηπείρου και στα Χανιά της Κρήτης αντίστοιχα κι από εκεί πήραν το όνομά τους.

Παραδοσιακές φορεσιές

Κάθε πολιτισμική κοινότητα του ελληνισμού έχει τη δική της παραδοσιακή φορεσιά. Οι φορεσιές διακρίνονταν σε γιορτινή, καθημερινή και του γάμου (νυφιάτικη, γαμπριάτικη). Η γυναικεία φορεσιά

Η κάτω λαβή σε σχήμα V

Η λαβή σε σχήμα X

παρουσιάζει πολύ μεγάλη ποικιλία με έντονους χρωματισμούς, κεντήματα και στολίδια. Η ανδρική φορεσιά είναι πιο λιτή από τη γυναικεία και κυριότεροι τύποι αυτής είναι η βράκα και η φουστανέλα.

Μέσα από το χορό και το τραγούδι μαθαίνουμε για τον πολιτισμό και την ιστορία μας. Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί και τα δημοτικά τραγούδια μας διασκεδάζουν και ταυτόχρονα μας γυμνάζουν.

Παρακάτω θα βρείτε ορισμένους από τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Ο χορός ζωναράδικος

Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία. Ο ζωναράδικος (ή το ζωναράδικο) είναι ένας χορός που χορεύεται σ' όλη τη Θράκη με διάφορες παραλλαγές.

Ο χορός χορεύεται κυκλικά σε ρυθμό 2/4 κι έχει συνολικά 6 χορευτικά βήματα. Είναι χορός γρήγορος και ζωηρός.

Ονοματολογία. Ο χορός ονομάστηκε ζωναράδικος και ζναράδ'κους (τοπικός γλωσσικός ιδιωματισμός) διότι οι χορευτές χρησιμοποιούν ως λαβή το πιάσιμο από τα ζωνάρια. Η λαβή στη συνέχεια μπορεί να αλλάζει σύμφωνα με τα μελωδικά γυρίσματα. Σε πολλές περιπτώσεις η παραγγελία του χορού στη λαϊκή ορχήστρα γίνεται με το όνομα του τραγουδιού, όπου στίχοι και μελωδία εκφράζουν το συγκεκριμένο χορευτή που το παραγγέλνει (π.χ. «Δώ στα λιανουχουρταρούδια», «Στέργιους ξιπισμάνιψι» κλπ.).

Ο χορός τσάμικος

Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία. Ο τσάμικος (ή το τσάμικο) χορεύεται κυρίως στην Πελοπόννησο, τη Στερεά Ελλάδα, την Πίνδο, τη Θεσσαλία και την Ήπειρο.

Ο τσάμικος χορεύεται κυκλικά με 10 χορευτικά βήματα και έχει μέτρο3/4. Κατά περιοχές μπορεί να χορεύεται επίσης και με 12 ή 8 βήματα.

Είναι χορός για τους δεξιοτέχνες πρωτοχορευτές οι οποίοι μπορούν να αυτοσχεδιάσουν με βάση τους στίχους και τη μελωδία του τραγουδιού. Το κεφάλι, το βλέμμα και όλη η κίνηση του πρώτου χορευτή εκφράζει περηφάνια.

Ονοματολογία. Σύμφωνα με μια εκδοχή, ο τσάμικος χορός πήρε την ονομασία του από την περιοχή Τσαμουριά της Θεσπρωτίας. Στην Ελλάδα, κατά την περίοδο της τουρκοκρατίας, ο τσάμικος ήταν ο χορός που εξέφραζε τους κλεφταρματολούς, γι' αυτό τον συναντάμε και με το όνομα «κλέφτικος». Σε πολλές περιπτώσεις ο χορός παραγγέλνεται στην μουσική ορχήστρα με το όνομα του τραγουδιού, όπου οι στίχοι και η μελωδία αντιπροσωπεύουν αυτόν που το παρήγγειλε (π.χ. «Ένας λεβέντης χόρευε», «Νταλιάνα», «Να 'ταν τα νιάτα δυο φορές» κλπ.).

Ο χορός συρτός - καλαματιανός

Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία. Είναι ο μοναδικός χορός που συναντάται με διάφορες παραλλαγές, σχεδόν σε όλα τα γεωγραφικά διαμερίσματα και τις πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού.

Ο συρτός - καλαματιανός χορός χορεύεται κυκλικά σε ρυθμό 7/8 κι έχει 12 χορευτικά βήματα. Το ρυθμό του συρτού καλαματιανού χορού (7/8), τον συναντάμε στους αρχαίους ελληνικούς χρόνους με το όνομα «επίτρητος» και παραμένει μέχρι σήμερα προσαρμοσμένος πάντα στις μελωδικές και στιχουργικές ανάγκες της κάθε εποχής.

Ονοματολογία. Την ονομασία «συρτός» τη συναντάμε ήδη στην αρχαιότητα. Το επίθετο δηλώνει τον τρόπο με τον οποίο χορεύεται ο καλαματιανός χορός (δηλαδή συρτά, με τα πόδια να σύρονται στο έδαφος). Επίσης, την ονομασία «συρτός» τη συναντάμε και σε άλλους χορούς διαφορετικών περιοχών (π.χ. συρτός συγκαθιστός, συρτός νησιώτικος, συρτός χανιώτικος κλπ.). Το δεύτερο επίθετο («καλαματιανός») προέρχεται είτε από το τραγούδι «Μαντήλι Καλαματιανό φορείς στον άσπρο σου λαιμό» είτε από τους ίδιους τους οργανοπαίχτες για να το ξεχωρίσουν από συρτούς χορούς των άλλων περιοχών.

Ο χορός τικ (μονό)

Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία. Ο χορός τικ είναι ένας ποντιακός χορός. Η πατρογονική εστία καταγωγής των Ποντίων είναι ο Πόντος (ένα γεωγραφικό διαμέρισμα που ανήκει σήμερα στο κράτος της Τουρκίας, στο βορειοανατολικό μέρος της Μικράς Ασίας). Από την αρχαιότητα μέχρι το 1923-24 ζούσαν σ' αυτό τον τόπο Έλληνες. Οι συγκυρίες της ζωής τους έφεραν πρόσφυγες στην ίδια τους την πατρίδα. Μετέφεραν όμως μαζί τους τον πολιτισμό και τις παραδόσεις τους. Ο χορός παραμένει ένα ζωντανό στοιχείο πολιτισμού και στη νέα γενιά των Ποντίων.

Ο χορός τικ μονό χορεύεται σε ρυθμό 2/4 κι έχει 6 χορευτικά βήματα. Χαρακτηριστικό του χορού είναι το «σπάσιμο» των γονάτων και το σουστάρισμα κι όχι το τρέμουλο που συνήθως διακρίνει τους Ποντιακούς χορούς. Χορεύεται με πολλά τραγούδια, με ποικιλία στίχων και μελωδιών. Το βασικό μουσικό όργανο των Ποντίων είναι η λύρα (κεμεντζές). Εκτός από το τικ μονό έχουμε και ορισμένες παραλλαγές του όπως για παράδειγμα το τικ διπλό που έχει 10 χορευτικά βήματα.

Ονοματολογία. Πήρε το όνομά του από το σπάσιμο των γονάτων («τικ σο γόνατον») που είναι το κύριο χαρακτηριστικό του χορού.

Ο χορός έντεκα

Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία. Το χορό έντεκα τον συναντάμε στη δυτική Μακεδονία. Παλιότερα, χορευόταν σ' όλα τα λαϊκά δρώμενα σε ανοικτούς χώρους γύρω από μεγάλες φωτιές κυρίως μέσα στο δωδεκαήμερο (από 25 Δεκεμβρίου μέχρι 6 Ιανουαρίου). Σήμερα χορεύεται περισσότερο στις μεγάλες ετήσιες γιορτές των Αποκριών και σ' όλα τα γεγονότα του κοινωνικού βίου.

Έχει 5 χορευτικά βήματα. Χορεύεται ελεύθερα στο χώρο κι όχι σε κύκλο όπως συνήθως οι περισσότεροι ελληνικοί χοροί. Χορεύεται από ζευγάρια αντικριστά, είτε άνδρας με γυναίκα, είτε δύο άντρες μαζί, είτε δύο γυναίκες μαζί. Όταν όμως πρόκειται για παρέα χορεύουν όλοι μαζί και αλλάζουν χορευτικό ζευγάρι.

Στο ρυθμό του έντεκα τραγουδιούνται πολλά τοπικά τραγούδια όπως: «Τι 'θελα κι σ' αγαπούσα κι δεν κάθουμαν καλά».

Ονοματολογία. Ο χορός έντεκα ονομάζεται έτσι γιατί κατά την περίοδο της τουρκοκρατίας ο κατακτητής είχε απαγορεύσει τις μετακινήσεις των υποδούλων Ελλήνων μετά τις έντεκα το βράδυ. Έτσι, την εποχή εκείνη στα καφενεία της εποχής για να κλείσουν το γλέντι τον παράγγελναν ως τελευταίο χορό, το χορό της ενδέκατης βραδινής ώρας και αποχωρούσαν. Ο χορός έντεκα έχει κι άλλες ονομασίες όπως: α) σκόρπιος, γιατί χορεύεται ελεύθερα ή σκόρπια, όπως λέει ο λαός μας, β) ξετσάκωτος, γιατί χορεύεται χωρίς λαβή, γ) αγιοβασιλιάτικος, γιατί χορεύεται πολύ την πρωτοχρονιά, κυρίως στην περιοχή της Σιάτιστας.

Ο χορός πεντοζάλης

Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία. Ο πεντοζάλης (ή το πεντοζάλι) είναι χορός της Κρήτης. Είναι ένας από τους εκφραστικότερους και πιο λεβέντικους χορούς. Έχει γρήγορο ρυθμό με ιδιαίτερη ζωντάνια.

Ο πεντοζάλης συνήθως ξεκινά με αργές χορευτικές κινήσεις («κοντυλιές») και στη συνέχεια έχει γρήγορο ρυθμό και χορεύεται με γρήγορες και έντονες χορευτικές κινήσεις. Το αργό μέρος (σιγανός) χορεύεται με 6 ή 8 βήματα, ενώ το γρήγορο μέρος με 5 βήματα που μετρούνται σε 8 χρόνους.

Στη μελωδία του σιγανού υπάρχουν πάρα πολλά τραγούδια, αξιοθαύμαστες κρητικές μαντινάδες, ενώ στο πεντοζάλι κυρίαρχο ρόλο παίζει η μελωδία της μουσικής και λιγότερο το τραγούδι.

Ονοματολογία. Ο πεντοζάλης πήρε την ονομασία του από τον αριθμό των χορευτικών του βημάτων και από την λέξη «ζάλο» που στην κρητική διάλεκτο σημαίνει βήμα, δηλαδή πέντο-ζάλη = πέντε βήματα.

Ερωτήσεις

1. Γνωρίζετε κάποιους χορούς που χορεύονται στην περιοχή σας, αλλά προέρχονται από κάποια άλλη περιοχή της Ελλάδας;
2. Γνωρίζετε κάποια μέρη (π.χ. χωριά στην περιοχή σας), όπου χορεύουν τον ίδιο χορό, αλλά με διαφορετικό τρόπο ή βήματα;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8
Η αξία της διά βίου άσκησης για την υγεία

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Θέματα σχετικά με τη σχέση άσκησης, διατροφής και υγείας.
- Οδηγίες για να μάθετε να μετράτε το σφυγμό σας.
- Οδηγίες για να ασκείστε με ασφάλεια.
- Ερωτηματολόγια για να αξιολογήσετε μόνοι σας ορισμένες από τις πτυχές της υγείας σας.

Η τεχνολογία σήμερα μας απάλλαξε από πολλές βαριές χειρωνακτικές εργασίες του παρελθόντος. Μας εξασφάλισε πολλά υλικά αγαθά με αποτέλεσμα – όχι απλώς να ευημερούμε αλλά να υπερκαταναλώνουμε άσκοπα και ταυτοχρόνως να κινούμαστε ελάχιστα. Μας χάρισε το αυτοκίνητο, την τηλεόραση, τα βιντεοπαιχνίδια, το γρήγορο φαγητό, τα τσιπς και τόσες άλλες «απολαύσεις»! Συνέπεια όμως όλων αυτών είναι η υποκινητικότητα, η παχυσαρκία και το άγχος. Η άσκηση μπορεί αποδεδειγμένα να βοηθήσει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής μας.

Το υγιές σώμα

«Νους υγιής εν σώματι υγιεί». Με το ρητό αυτό εννοούμε ότι είναι επιθυμητό να έχουμε νου υγιή μέσα σε σώμα υγιές. Πώς μπορούμε να το πετύχουμε αυτό;

Μερικά στοιχεία για το σώμα μας

- Το σώμα μας αποτελείται κυρίως από νερό (70% του βάρους είναι νερό).
- Η καρδιά μας είναι ένας μυς που στέλνει το αίμα σ' όλο το σώμα. Η καρδιά ενός ενήλικα χτυπάει πάνω από 100.000 φορές την ημέρα.
- Τα οστά σηκώνουν το βάρος του σώματος. Χωρίς αυτά θα καταρρέαμε!
- Κάθε κίνηση του σώματος γίνεται με τους μύες. Τους χρησιμοποιούμε για να σκύβουμε, να περπατάμε, να τρέχουμε, να πηδάμε, ακόμη και για να ανοιγοκλείσουμε τα μάτια μας, ή να κουνήσουμε τα αυτιά μας!

Το σώμα μας είναι φτιαγμένο για να κινείται

Όλα τα μέρη του σώματος είναι φτιαγμένα με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορούμε να κινούμαστε. Αν δεν κινείται το σώμα τότε αρχίζουν να δημιουργούνται διάφορα προβλήματα. Σκεφτείτε για παράδειγμα τι συμβαίνει αν σπάσουμε το χέρι μας και το βάλουμε στο γύψο. Το χέρι μας γίνεται πιο λεπτό ακριβώς γιατί δεν κινείται. Ομοίως, αν δεν φροντίσουμε να κινείται και το σώμα μας με κατάλληλο τρόπο τότε αρχίζουν και δημιουργούνται προβλήματα. Όλοι σας θα ξέρετε ανθρώπους οι οποίοι έχουν παραπανίσια κιλά και κουράζονται εύκολα αν χρειαστεί να τρέξουν ή να περπατήσουν γρήγορα.

Σήμερα οι άνθρωποι κάνουν καθιστική ζωή. Περπατούν λίγο, γιατί συνήθως χρησιμοποιούν το αυτοκίνητο. Χρησιμοποιούν τον ανελκυστήρα αντί για τις σκάλες. Πολλές φορές εργάζονται πολλές ώρες καθιστοί σε ένα γραφείο. Ακόμη, οι δουλειές στο σπίτι δε γίνονται με τα χέρια όπως παλιά, αλλά χρησιμοποιούνται ηλεκτρικές συσκευές για το σκοπό αυτό. Έτσι, οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα έχουν πραγματικά ανάγκη να ασκηθούν.

Το σώμα αποτελείται από:

- μύες, οι οποίοι κινούν τα υπόλοιπα μέλη.
- οστά, τα οποία στηρίζουν το σώμα.
- λίπος, το οποίο αποθηκεύει ενέργεια.
- αίμα και νερό.
- άλλα στοιχεία.

Τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν ασκούμαστε;

Όταν κινούμαστε, η καρδιά εργάζεται πιο δυνατά και πιο γρήγορα για να στείλει αίμα στους μύες. Οι μύες παίρνουν από το αίμα οξυγόνο και ενέργεια για να μπορέσουν να κάνουν καύσεις. Από τις καύσεις αυτές παράγεται νερό το οποίο αποβάλλεται από το σώμα μας με τον ιδρώτα.

Όταν ασκούμαστε:

- ➢ ***Η καρδιά γίνεται πιο δυνατή***. Μπορεί να στείλει περισσότερο αίμα σε κάθε χτύπο. Επίσης, όταν ξεκουραζόμαστε, επειδή γίνεται δυνατότερη, δουλεύει με λιγότερους παλμούς με αποτέλεσμα να μην κουράζεται τόσο.
- ➢ ***Το λίπος του σώματος μειώνεται***.
- ➢ ***Οι μύες γίνονται δυνατότεροι και πιο αποτελεσματικοί***.
- ➢ ***Τα οστά γίνονται πιο δυνατά και είναι ανθεκτικότερα σε χτυπήματα***.

Έτσι με την άσκηση, οι άνθρωποι προστατεύουν το σώμα τους από τις βλαβερές συνέπειες της ακινησίας. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους για τον οποίο κάνουμε γυμναστική στο σχολείο. Γυμναζόμαστε όχι μόνο για να προστατέψουμε και να βελτιώσουμε το σώμα μας όσο είμαστε στο σχολείο, αλλά πολύ περισσότερο ***για να μάθουμε να ασκούμαστε έξω από το σχολείο*** ώστε να μπορούμε να βοηθούμε το σώμα μας για όλη μας τη ζωή.

Χρειάζεται να αλλάξουμε κάποιες συνήθειές μας; Μπορεί να έχει περάσει καιρός από τότε που πήγαμε για τελευταία φορά στο γιατρό κι ίσως μας είναι δύσκολο να φανταστούμε πώς θα είναι η υγεία μας μετά από 20 ή 30 χρόνια. Οι έρευνες δείχνουν ότι η σωματική και πνευματική κατάρρευση αρχίζει να κάνει την εμφάνισή της αρκετά αργά (σε μια ηλικία 35-50 ετών), όταν δηλαδή έχουν πλέον εδραιωθεί όλες οι συνήθειες που βλάπτουν στην υγεία μας.

Τι εννοούμε με τη λέξη «άσκηση»;

Άσκηση είναι κάθε δραστηριότητα που μας κάνει να ιδρώσουμε και να λαχανιάσουμε αν την κάνουμε έντονα.

Άσκηση 1: Συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο και δείτε κατά πόσο χρειάζεται να κάνετε αλλαγές προκειμένου να αποκτήσετε υγιεινές συνήθειες στη ζωή σας.

	Πάντα	Συνήθως	Μερικές φορές	Ποτέ
1. Περπατώ ή χρησιμοποιώ ποδήλατο αντί για το αυτοκίνητο όταν αυτό είναι ασφαλές και δυνατό.	3	2	1	0
2. Βρίσκω χρόνο για να γυμναστώ τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.	3	2	1	0
3. Μετά το σχολείο, είμαι κινητικά δραστήριος αντί να βλέπω τηλεόραση ή να παίζω βιντεοπαιχνίδια.	3	2	1	0
4. Συμμετέχω τακτικά σε παιχνίδια ή σπορ ή δραστηριότητες αναψυχής (π.χ. περπάτημα στη φύση).	3	2	1	0
5. Γνωρίζω περίπου πόσο λιπαρό είναι το κάθε φαγητό που τρώω.	3	2	1	0
6. Διαβάζω τις ετικέτες των τροφίμων για να ελέγξω τη διατροφική τους αξία.	3	2	1	0
7. Τρώω φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα.	3	2	1	0
8. Αποφεύγω τα τηγανισμένα φαγητά.	3	2	1	0
9. Περιορίζω τον αριθμό των «άχρηστων φαγητών» που τρώω μεταξύ των γευμάτων (π.χ. τσιπς, καραμέλες, μπισκότα, αεριούχα ποτά, κ.ά.).	3	2	1	0
10. Φροντίζω για την προσωπική μου υγιεινή (π.χ. πλένω τα δόντια μου, κ.ά.).	3	2	1	0

Τώρα μπορείτε να δείτε τα αποτελέσματα από το ερωτηματολόγιο που συμπληρώσατε:
25-30 βαθμοί: Κάνεις σίγουρα μια υγιή ζωή.
20-24 βαθμοί: Είσαι σε καλό σημείο, αλλά μπορείς να βελτιωθείς.
15-19 βαθμοί: Χρειάζεται να κάνεις σημαντικές αλλαγές στον τρόπο της ζωής σου.
Κάτω από 14 βαθμούς: Είναι απαραίτητο να κάνεις μεγάλες αλλαγές για να αποκτήσεις υγιεινές συνήθειες.

Άσκηση και καλή υγεία

Με την άσκηση μπορούμε να προλάβουμε διάφορες αρρώστιες. Πώς όμως γίνεται αυτό;

Υπάρχει φυσικά ερμηνεία για τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης. ***Όταν ασκούμαστε μειώνουμε το λίπος στο σώμα μας***. Αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί το πολύ λίπος στο σώμα μας σχετίζεται με πολλές ασθένειες. Για παράδειγμα, τα άτομα που έχουν πολύ λίπος στο σώμα τους είναι πολύ πιθανό μεγαλώνοντας να έχουν προβλήματα με την καρδιά τους γιατί η καρδιά τους θα κουράζεται πολύ. ***Με την τακτική άσκηση προστατεύουμε επίσης τα οστά του σώματός μας.*** Όταν οι άνθρωποι δεν ασκούνται, τα οστά γίνονται σιγά-σιγά πιο αδύνατα και είναι πιο εύκολο να σπάσουν σε περίπτωση χτυπήματος π.χ. σε πέσιμο από σκάλα. Όταν όμως ασκούμαστε τα οστά μας γίνονται πιο ανθεκτικά στα χτυπήματα. Όσο πιο ανθεκτικά γίνονται τα οστά στην παιδική ηλικία, τόσο μικρότερη είναι η πιθανότητα για κατάγματα στην ενήλικη ζωή.

Όταν κάνουμε καθιστική ζωή, χωρίς να γυμναζόμαστε, μπορεί να αντιμετωπίσουμε κάποια στιγμή προβλήματα με τη μέση μας. Όλοι έχουμε ακούσει κάποιον συγγενή μας να παραπονιέται ότι πονάει η μέση του. Πολλοί μάλιστα χρειάζεται να μείνουν ακινητοποιημένοι για πολύ καιρό μέχρι να περάσουν οι πόνοι. Πολύ συχνά, τα προβλήματα με τη μέση δημιουργούνται γιατί οι άνθρωποι δεν γυμνάζουν τους κοιλιακούς και ραχιαίους μύες τους. Έτσι η μέση τους δε στηρίζεται καλά και αρχίζει να πονάει. Αν όμως γυμνάζονταν, θα μπορούσαν να προλάβουν και αυτό το πρόβλημα.

Αυτά είναι μόνο μερικά από τα προβλήματα υγείας τα οποία μπορούμε να προλάβουμε όταν γυμναζόμαστε. Η άσκηση και ο αθλητισμός συντελεί στο να προλάβουμε πολλές άλλες ασθένειες. Όμως, το να είμαστε υγιείς δε σημαίνει μόνο το να μην έχουμε αρρώστιες. Σημαίνει επίσης να νιώθουμε όμορφα — να νιώθουμε ευεξία. Όλοι μας έχουμε διαπιστώσει ότι νιώθουμε ευχάριστα, όταν παίζουμε παιχνίδια στα οποία κινούμαστε.

Ποια είναι τα οφέλη της τακτικής άσκησης; Ποιες ασθένειες προλαμβάνονται με την άσκηση; Ας κοιτάξουμε τον παρακάτω πίνακα.

	Οφέλη της άσκησης	Ασθένειες και παθήσεις που προλαμβάνονται μέσω της άσκησης
Καρδιά, αρτηρίες και πνεύμονες	• μείωση λίπους στο αίμα • μείωση της λεγόμενης «κακής» χοληστερίνης	• καρδιαγγειακά νοσήματα • αναπνευστικά προβλήματα • αρτηριοσκλήρωση • υπέρταση • θρόμβοι στο αίμα • εγκεφαλικό επεισόδιο
Αρθρώσεις και οστά	• αύξηση πυκνότητας οστών • αύξηση ευκαμψίας κι ευλυγισίας	• οστεοαρθρίτιδα • οστεοπόρωση
Μύες	• αύξηση μυϊκής αντοχής • αύξηση αντίστασης στην κόπωση	• μυϊκή αδυναμία • μυϊκή ακαμψία
Ψυχικά οφέλη	• καλή διάθεση • λιγότερη ένταση • καλύτερος ύπνος	• άγχος • κατάθλιψη

Τι συμβαίνει στο σώμα μας και στην υγεία μας όταν κάνουμε καθιστική ζωή; Κοιτάξτε τον παρακάτω πίνακα.

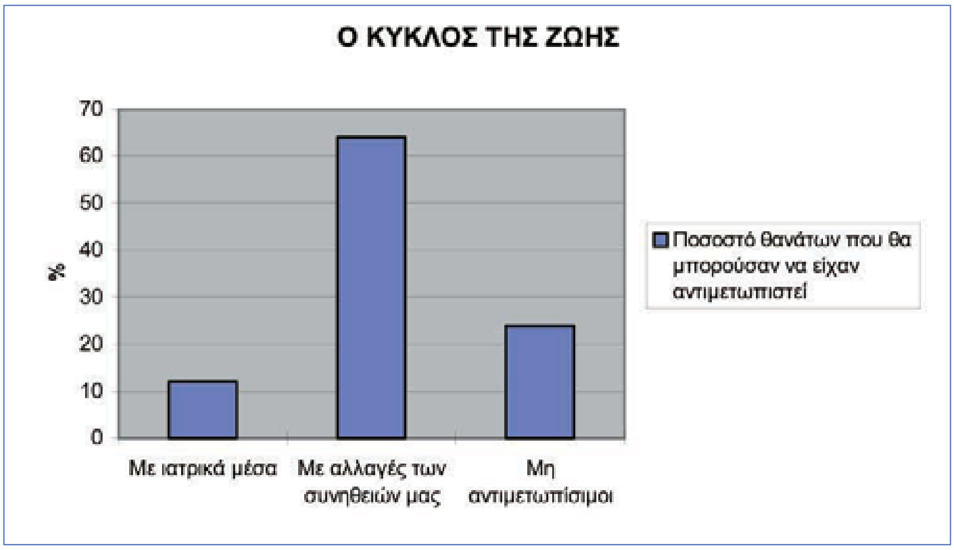
Αυξάνονται ⇧	Μειώνονται ⇩
• Η συχνότητα καρδιακών παλμών • Ο απαιτούμενος χρόνος ξεκούρασης	• Η δύναμη των μυών • Η ελαστικότητα των μυών • Ο όγκος του προσλαμβανόμενου οξυγόνου
Αποτέλεσμα της καθιστικής ζωής: Η πρόωρη γήρανση	

Υγεία, άσκηση και ο κύκλος της ζωής

Τι εννοούμε με τον όρο υγεία;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας «Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους φυσικής, πνευματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας, και όχι απλά η απουσία ασθένειας και αναπηρίας».

Πολλοί πιστεύουν ότι η υγεία του πληθυσμού μιας χώρας βελτιώνεται αποκλειστικά με τη δημιουργία καλά εξοπλισμένων νοσοκομείων. Όλοι μας έχουμε ανάγκη από ένα καλό σύστημα υγείας. Ωστόσο, ***η ιατρική περίθαλψη δεν προάγει την υγεία, αλλά απλώς διορθώνει προβλήματα που δημιουργούνται με ένα ξαφνικό ατύχημα ή τις ασθένειες***. Σήμερα ξέρουμε ότι μόνο το 12% των θανάτων σχετίζονται με αίτια που μπορούν να αντιμετωπισθούν με σύγχρονες ιατρικές μεθόδους, ενώ πάνω από το 64% των θανάτων οφείλονται σε αίτια που σχετίζονται με τις συνήθειες του ατόμου ή το περιβάλλον του και μπορούν να προβλεφθούν σε μεγάλο ποσοστό (βλέπε Σχήμα 1).



Σχήμα 1: Εδώ βλέπουμε το ποσοστό θανάτων που θα μπορούσαν να είχαν αντιμετωπισθεί

Παράδειγμα μιας τέτοιας καταστροφικής συνήθειας είναι το κάπνισμα. ***Το κάπνισμα αποτελεί ίσως το μεγαλύτερο επιβαρυντικό παράγοντα της υγείας μας***, γιατί είμαστε πλέον βέβαιοι ότι σχετίζεται με διάφορες μορφές καρκίνου (π.χ. τον καρκίνο της αναπνευστικής οδού, της ουροδόχου

κύστης), αλλά και αιτίες που μπορεί να οδηγήσουν σε θάνατο (π.χ. το έμφραγμα της καρδιάς). Επίσης, το κάπνισμα προκαλεί πολλά άλλα προβλήματα όπως, για παράδειγμα, καθυστέρηση της ανάπτυξης του εμβρύου αν η μητέρα καπνίζει.

Άλλες, εξίσου καταστροφικές συνήθειες σχετίζονται με τη διατροφή μας. Η παραδοσιακή μεσογειακή δίαιτα (η οποία με λίγα λόγια βασίζεται στη χρήση του ελαιολάδου και στην κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ψαριών), τόσο δημοφιλής στην πατρίδα μας, εγκαταλείπεται σταδιακά τις τελευταίες δεκαετίες. Έρευνες έχουν συνδέσει τη σταδιακή άνοδο των καρδιοαγγειακών νοσημάτων και του καρκίνου στη χώρα μας με την αλλαγή των διατροφικών συνηθειών μας.

Άσκηση 2: Ποιες αλλαγές στις συνήθειές μας μπορούν να μας βοηθήσουν να ζήσουμε καλύτερα; *Τελικά, τι είναι αυτό που μπορούμε να αλλάξουμε στη ζωή μας*; Κάντε την παρακάτω άσκηση και συζητήστε με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής όποιες απορίες έχετε.

	Μπορεί να αλλάξει	Δεν μπορεί να αλλάξει
Το ότι γεννηθήκαμε αγόρι ή κορίτσι.		
Το αν καπνίζουμε.		
Το ότι καθημερινά μεγαλώνουμε και κάποια μέρα θα γεράσουμε.		
Το πόσο λίπος έχουμε στο σώμα μας.		
Το τι τρώμε.		
Το αν και πόσο γυμναζόμαστε.		
Το ότι γεννηθήκαμε με μια κληρονομική νόσο.		
Το πόσο άγχος έχουμε στη ζωή μας.		

Άσκηση 3: Ποιες από τις παρακάτω προτάσεις νομίζετε ότι συνδέονται με την καλή υγεία:

- ☐ Γελάω πολύ συχνά.
- ☐ Βοηθώ άλλους ανθρώπους.
- ☐ Σχεδόν κάθε απόγευμα βλέπω τηλεόραση επί ώρες.
- ☐ Πηγαίνω συχνά σε καφετέριες όπου σχεδόν όλοι γύρω μου καπνίζουν.
- ☐ Σχεδόν κάθε απόγευμα πάω για ποδηλατάδα μ’ ένα φίλο.
- ☐ Τρώω φρούτα κάθε μέρα.
- ☐ Συνήθως, έχω ανήσυχο ύπνο.
- ☐ Δεν έχω πάει ποτέ σε οδοντίατρο.

Συζητήστε με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής τις παραπάνω προτάσεις.

Άσκηση και ψυχική υγεία

«Η ιατρική και η γυμναστική είναι κλάδοι της ίδιας επιστήμης. Της επιστήμης της υγείας».

Γαληνός (ένας από τους πιο γνωστούς γιατρούς της αρχαιότητας)

Η άσκηση, οι φυσικές δραστηριότητες (π.χ. περπάτημα, ποδήλατο, κηπουρική κλπ.) και το παιχνίδι έχουν σημαντική επίδραση όχι μόνο στην υγιή ανάπτυξη του σώματος αλλά και στην υγιή κοινωνική, ψυχολογική και συναισθηματική ανάπτυξη.

Μέσα από τη φυσική δραστηριότητα, τα παιχνίδια και τα αθλήματα…

- Συμμετέχουμε σε ομάδες και μαθαίνουμε πώς να πετυχαίνουμε κοινούς σκοπούς.
- Μαθαίνουμε πώς να φερόμαστε στους άλλους, πώς να επικοινωνούμε αποτελεσματικά και πώς να επιλύουμε ειρηνικά διαφορές και διαφωνίες.
- Μαθαίνουμε να εμπιστευόμαστε τους άλλους.
- Αναλαμβάνουμε ρόλους και καθήκοντα σε μια ομάδα και μαθαίνουμε πώς να είμαστε υπεύθυνοι, πώς να παίρνουμε σωστές αποφάσεις, πότε να συμβιβαζόμαστε και πώς να λύνουμε προβλήματα.
- Συνεργαζόμαστε με άλλους και μαθαίνουμε πώς να ισορροπούμε τα «πρέπει» και τα «θέλω» μας και πώς να λαμβάνουμε υπόψη τα συναισθήματα των άλλων.
- Μαθαίνουμε πώς να λειτουργούμε δημοκρατικά μέσα σε ένα σύνολο ανθρώπων.
- Κάνουμε πράξη τις αξίες της ζωής όπως την εντιμότητα, τη δικαιοσύνη, την ισότητα κλπ.
- Μαθαίνουμε να αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα των άλλων ανθρώπων.
- Αναλαμβάνουμε ηγετικούς ρόλους.
- Γινόμαστε πιο θαρραλέοι.
- Βελτιώνουμε την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή μας.

Είναι λοιπόν τέτοια η φύση του αθλητισμού, ώστε εκτός από τα οφέλη που φαίνονται όπως η καλή υγεία, το όμορφο σώμα κλπ., επιφέρει και πλήθος από άλλα οφέλη που διαμορφώνουν την προσωπικότητά μας και σφυρηλατούν το χαρακτήρα μας. Η διαπολιτισμική διάσταση του αθλητισμού, από την αρχαιότητα έως σήμερα, προβάλλει τις κοινές πανανθρώπινες αξίες που εκφράζονται με την αλληλεγγύη και την ειρήνη μεταξύ των λαών.

Άσκηση με ασφάλεια

Η καλή υγεία έχει να κάνει με τον τρόπο που χρησιμοποιούμε το σώμα μας. *Η καλή υγεία είναι επίσης στενά συνδεδεμένη με το πώς νιώθουμε. Όταν έχουμε καλή υγεία, έχουμε περισσότερη ενέργεια, νιώθουμε καλύτερα και δεν κουραζόμαστε εύκολα. Όμως, όπως έλεγαν και οι αρχαίοι «μέτρον άριστον».*

Η καλή υγεία επιτυγχάνεται όταν αποκτάμε υγιεινές συνήθειες, όπως, για παράδειγμα, τακτική άσκηση, διατροφή με χαμηλά λιπαρά, τακτικός έλεγχος του βάρους μας. Επίσης, δεν καπνίζουμε, δεν πίνουμε οινοπνευματώδη. Η εμφάνιση και η αποδοτικότητα του σώματος εξαρτάται από μας τους ίδιους.

Ο γιατρός μας γνωρίζει τις εξετάσεις που χρειάζεται να κάνει κανείς όταν θέλει να ασκηθεί. Ωστόσο, ακόμη κι αν ο γιατρός μας έχει βεβαιώσει ότι μπορούμε να τρέχουμε και να πηδάμε όσο θέλουμε, είναι καλό να θυμόμαστε τουλάχιστον τις συμβουλές που υπάρχουν σ' αυτό το κεφάλαιο.

Η προθέρμανση - προετοιμασία

Είναι σημαντικό να κάνουμε προθέρμανση πριν την άσκηση, ώστε το σώμα και το μυαλό να προετοιμαστούν κατάλληλα για τη δραστηριότητα που θα ακολουθήσει. Η προθέρμανση μπορεί να

περιλαμβάνει παιχνίδια, με ή χωρίς μπάλα, κυνηγητό, διάφορες ασκήσεις καθώς και διατάσεις. ***Η προθέρμανση προετοιμάζει το σώμα μας για τις ασκήσεις ή τα παιχνίδια που θα ακολουθήσουν.***

Η αποθεραπεία - αποκατάσταση

Μετά από μια έντονη δραστηριότητα, είναι σημαντικό να χαλαρώσουμε. Η αποθεραπεία είναι το τελευταίο μέρος του μαθήματος και συνήθως περιλαμβάνει ελαφρύ τρέξιμο και διατάσεις.

Πότε να διακόπτουμε την άσκηση

Η άσκηση πρέπει να διακόπτεται αμέσως, αν εμφανιστεί ένα από τα παρακάτω συμπτώματα:

- έντονος πόνος στο στήθος.
- πόνος που απλώνεται στο λαιμό, το σαγόνι ή τα χέρια (ειδικά στο αριστερό χέρι).
- αρρυθμίες καρδιάς (η καρδιά χτυπά πότε γρήγορα και πότε αργά).
- έντονη ζάλη.
- ναυτία ή δυσπεψία.
- θόλωμα όρασης.
- έντονη δύσπνοια (δυσκολία στην αναπνοή).
- αίσθημα λιποθυμίας.
- ίλιγγος (όλα γυρίζουν γύρω μας και ζαλιζόμαστε έντονα).

Και τι γίνεται με το πολύ κρύο ή την πολύ ζέστη; Λένε ότι δεν υπάρχει ακατάλληλος καιρός για άσκηση. Υπάρχει μόνο ακατάλληλο ντύσιμο. Και μάλλον έχουν δίκιο. Αν σ' αυτό προσθέσουμε και την κατάλληλη διατροφή, τότε μπορούμε σίγουρα να είμαστε ασφαλείς.

Όταν έχει πολύ κρύο:

- Προστατεύουμε το σώμα μας από το κρύο.
- Φοράμε αρκετά ρούχα.
- Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στην προφύλαξη των δακτύλων, των χεριών και των ποδιών μας, των αυτιών μας, της μύτης μας, του λαιμού μας, ειδικά αν φυσάει κρύος αέρας (φορέστε γάντια, σκούφο κλπ.).
- Δε μένουμε για πολύ ώρα ακίνητοι και ειδικά με την πλάτη προς τον κρύο αέρα.
- Προτιμάμε τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες (π.χ. ψωμί, ζυμαρικά).

Όταν έχει πολύ ζέστη:

- Προσθέτουμε στη διατροφή μας φρούτα (π.χ. μπανάνες, μήλα), νερό και χυμούς.
- Αποφεύγουμε τα συνθετικά ρούχα (αυτά που μας κάνουν να ιδρώνουμε ακόμη κι όταν καθόμαστε!).
- Πίνουμε 2-3 ποτήρια νερό πριν την άσκηση.
- Πίνουμε νερό σε τακτικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Πίνουμε νερό και μετά την άσκηση.
- Αποφεύγουμε τα αεριούχα αναψυκτικά και όσα περιέχουν υπερβολική ζάχαρη.
- Προτιμάμε όσα αναψυκτικά λέγονται «ισοτονικά».
- Αν είμαστε υπέρβαροι, κάνουμε συχνότερα διαλείμματα.

Άσκηση 4: Θα χρειαστείτε μια ζυγαριά για να μετρήσετε το βάρος σας με τα ίδια ρούχα πριν και μετά το μάθημα της γυμναστικής. Έχει διαφορά;

Δοκιμάστε το ίδιο κι όταν πηγαίνετε να παίξετε με τους φίλους σας!

Όταν θέλετε να γυμναστείτε με τους φίλους σας ή την οικογένειά σας, θυμηθείτε:

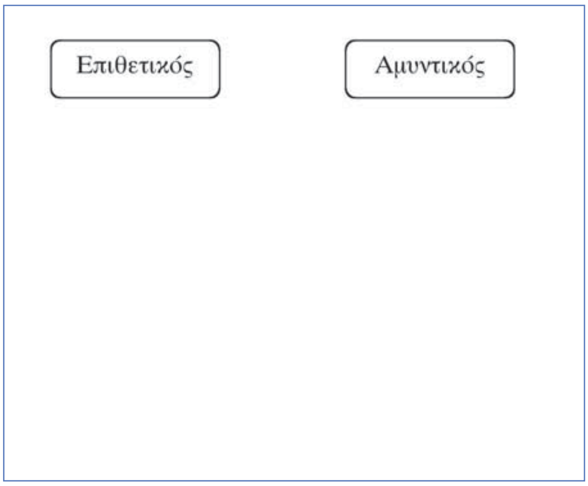
- Να κάνετε προθέρμανση με τρέξιμο και κατάλληλες ασκήσεις πριν από έντονη άσκηση.
- Να αυξάνετε σταδιακά την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης – όχι απότομα τρέξιμο με όλη σας την ταχύτητα!
- Να κάνετε χαλαρές ασκήσεις στο τέλος της άσκησης (π.χ. διατάσεις ή χαλαρό τρέξιμο).

Μετράω το σφυγμό μου

Γιατί χρειάζεται να ξέρουμε να μετρήσουμε το σφυγμό μας; Τι θα είχε να σας συμβουλεύσει ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής;

Πως βρίσκουμε την καρδιακή συχνότητα ηρεμίας

- Μερικά λεπτά πριν πάμε για ύπνο το βράδυ, ξαπλώνουμε στο κρεβάτι και χαλαρώνουμε για 2-3 λεπτά.
- Χρησιμοποιούμε ένα ρολόι-χρονόμετρο (ή μπορούμε να ζητήσουμε απ' τους γονείς μας να χρονομετρήσουν) και μετράμε το σφυγμό μας για 15 δευτερόλεπτα.
- Πολλαπλασιάζουμε το αποτέλεσμα με το 4.
- Επαναλαμβάνουμε την παραπάνω διαδικασία για 7 συνεχόμενες μέρες.
- Προσθέτουμε τους σφυγμούς των 7 ημερών και διαιρούμε με το 7. Αυτή είναι η καρδιακή συχνότητα ηρεμίας (για την ακρίβεια η μέση συχνότητα ηρεμίας).



Σημείωση: Αν μετράμε για πρώτη φορά το σφυγμό μας, μπορούμε να χρονομετρήσουμε το σφυγμό μας για ένα ολόκληρο λεπτό.

Άσκηση 5: Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα για να βρείτε το σφυγμό ηρεμίας

ΗΜΕΡΑ	ΣΦΥΓΜΟΙ ΗΡΕΜΙΑΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	
ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ	
ΣΥΝΟΛΟ ΣΦΥΓΜΩΝ	
ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΗΡΕΜΙΑΣ =	**Διαιρέστε το σύνολο των επτά ημερών διά του 7.**

Για παιδιά από 6 ετών και πάνω, ***η φυσιολογική συχνότητα ηρεμίας είναι μεταξύ 60 και 100 σφυγμών το λεπτό***. Όταν κάποιος έχει κάτω από 60 σφυγμούς το λεπτό σε συνθήκες ηρεμίας, λέμε ότι έχει ***βραδυκαρδία***. Αντιθέτως όταν έχει πάνω από 100 σφυγμούς το λεπτό, λέμε ότι έχει ***ταχυκαρδία***. Αν διαπιστώσετε ότι ανήκετε σε μια από τις δυο περιπτώσεις, είναι απαραίτητο να συμβουλευθείτε το γιατρό σας.

Άσκηση 6: Βρείτε τη μέγιστη καρδιακή σας συχνότητα!

Έχει κι η καρδιά μας όρια; Ασφαλώς ναι! Κατά τη διάρκεια της άσκησης, η καρδιά μας χτυπάει πιο γρήγορα ώστε να αντιμετωπίσει το αυξημένο έργο. Αυτό είναι κάτι το φυσιολογικό. Όμως ποια είναι τα όριά μας; Με τον παρακάτω τύπο μπορείτε εύκολα να υπολογίσετε τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα.

Μέγιστη καρδιακή συχνότητα : 220 μείον την ηλικία μας

Ο τύπος αυτός μας δίνει τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα. ***Η μέγιστη καρδιακή συχνότητα είναι η αναμενόμενη μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών που μπορεί να φθάσει η καρδιά μας.*** Η τιμή αυτή μπορεί να διαφέρει σημαντικά από άτομο σε άτομο. Επίσης, είναι καλό να γνωρίζετε ότι υπάρχουν και πιο αξιόπιστοι τρόποι να υπολογιστεί η μέγιστη καρδιακή συχνότητα (π.χ. σ' ένα καρδιολογικό εργαστήριο με το ηλεκτροκαρδιογράφημα κόπωσης).

Πόση άσκηση είναι απαραίτητη για την υγεία μας;

Λένε ότι από τη ζωή παίρνεις μόνο ό,τι δίνεις ...

Τι σημαίνει αερόβια άσκηση;

Με τον όρο αερόβια άσκηση εννοούμε κάθε μορφή άσκησης σχετικά χαμηλή σε ένταση και μεγάλη σε διάρκεια, κατά την οποία ασκούνται μεγάλες μυϊκές ομάδες. Αυτή η μορφή άσκησης όταν γίνεται συστηματικά ενδυναμώνει το καρδιοαναπνευστικό σύστημα και βελτιώνει την αντοχή. Τέτοιες μορφές άσκησης που γίνονται με χαμηλή ένταση και μεγάλη διάρκεια είναι κυρίως το κολύμπι, το περπάτημα, το τρέξιμο, το ποδήλατο, το σχοινάκι κλπ.

Οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα δεν κάνουν βαριές ή έντονες δουλειές. Σήμερα, μόνο μερικές δουλειές απαιτούν έντονη σωματική δραστηριότητα. Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το αυτοκίνητό τους για να μετακινηθούν και στον ελεύθερο χρόνο τους αντί να ασχολούνται με κάποια αθλητική ή φυσική δραστηριότητα παρακολουθούν τηλεόραση.

Δραστηριότητες όπως οι δουλειές του σπιτιού, η κηπουρική ή το συμμάζεμα του δωματίου μας (!), έχουν κάποιο όφελος για το σώμα και την καρδιά μας.

Δεν μας παρέχουν βέβαια τα ίδια οφέλη με την τακτική και έντονη άσκηση. Έρευνες μας δείχνουν ότι ακόμη και η μέτριας έντασης άσκηση επιφέρει σημαντικά οφέλη άμεσα αλλά κυρίως μακροπρόθεσμα. Ωστόσο αν γίνεται καθημερινά, μπορεί να συμβάλει ώστε μελλοντικά να μειωθεί ο κίνδυνος από καρδιοαγγειακά προβλήματα. Τέτοιου τύπου δραστηριότητες περιλαμβάνουν το περπάτημα στον ελεύθερο χρόνο μας, το ανέβασμα σκαλιών, μέτρια ή έντονη εργασία, η ενασχόληση με τον κήπο, ο χορός, η γυμναστική στο σπίτι. Ακόμη και η βόλτα με το σκύλο μας μπορεί να βοηθήσει την υγεία μας!

Σήμερα, ολοένα και περισσότερο, οι άνθρωποι ανακαλύπτουν ξανά τις ευεργετικές επιδράσεις της τακτικής άσκησης (π.χ. κολύμπι, τρέξιμο, σχοινάκι, περπάτημα). Αυτές οι δραστηριότητες είναι οι λεγόμενες «αερόβιες». Αυτό σημαίνει με απλά λόγια, ότι το σώμα χρησιμοποιεί οξυγόνο για να παράγει την ενέργεια που απαιτείται για τη δραστηριότητα. ***Η αερόβια άσκηση μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στην υγεία της καρδιάς, των πνευμόνων αν πραγματοποιείται με την κατάλληλη ένταση για τουλάχιστον 30 λεπτά τη φορά, 3-4 φορές την εβδομάδα.***

Φυσικά δεν χρειάζεται να προπονείται κανείς σα μαραθωνοδρόμος για να αποκτήσει καλή φυσική κατάσταση! Οποιαδήποτε άσκηση ή άθλημα ή δραστηριότητα που μας κινητοποιεί και μας ευχαριστεί, ακόμη κι αν γίνεται μόνο για μερικά λεπτά τη μέρα είναι καλύτερο απ' το να μην κάνουμε τίποτα. Για όσους δεν αθλούνται καθόλου, το μεγάλο βήμα είναι η ΑΡΧΗ! Από πού θ' αρχίσουν, τι άσκηση θα κάνουν, πόσο, πότε κλπ.

Άσκηση 7: Πόσο δραστήριοι είστε; Ασκείστε σε ικανοποιητικό βαθμό για να είστε σε καλή φυσική κατάσταση; Δεν είστε σίγουροι; Δοκιμάστε την παρακάτω άσκηση.

Ανάλογα με τις καθημερινές σας δραστηριότητες, εκτός σχολείου, υπολογίστε το Δείκτη Δραστηριοποίησης πολλαπλασιάζοντας το σκορ σας σε κάθε τομέα.
Δείκτης Δραστηριοποίησης = Ένταση Χ Διάρκεια Χ Συχνότητα.

	Σκορ	Καθημερινή δραστηριότητα
Ένταση	5	• Πολύ υψηλής έντασης άσκηση με ανάλογα έντονο λαχάνιασμα π.χ. αερόβια γυμναστική ή τρέξιμο πάνω από 3 χιλιόμετρα.
	4	• Υψηλής έντασης άσκηση με έντονο λαχάνιασμα π.χ. τρέξιμο, κολύμπι, σχοινάκι.
	3	• Μέτρια έως υψηλής έντασης άσκηση π.χ. βόλτες με ποδήλατο και σπορ αναψυχής.
	2	• Μέτριας έντασης άσκηση π.χ. βόλεϊ.
	1	• Ελαφριάς έντασης άσκηση π.χ. περπάτημα, ψάρεμα.
Διάρκεια άσκησης	4	• Πάνω από 30 λεπτά κάθε φορά.
	3	• 20-30 λεπτά.
	2	• 10-20 λεπτά.
	1	• Κάτω από 10 λεπτά.
Συχνότητα άσκησης	5	• Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά.
	4	• 3-5 φορές την εβδομάδα.
	3	• 1-2 φορές την εβδομάδα.
	2	• Μερικές φορές το μήνα.
	1	• Λιγότερο από 1 φορά το μήνα.

Παρατηρήσεις: Στον υπολογισμό του δείκτη δραστηριοποίησης δεν υπολογίζονται οι ώρες Φυσικής Αγωγής του σχολικού προγράμματος.

Δείκτης Δραστηριοποίησης = Ένταση Χ Διάρκεια Χ Συχνότητα

Τώρα χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα για να αξιολογήσετε τα αποτελέσματα της παραπάνω άσκησης και να βρείτε σε ποια κατηγορία φυσικής κατάστασης βρίσκεστε.

Σκορ	Η φυσική σας κατάσταση είναι...	Σχόλια
80-100	Υψηλή	Έχετε πολύ δραστήριο τρόπο ζωής
60-80	Πολύ καλή	Είστε δραστήριοι και υγιείς
40-60	Μέτρια	Είστε σε αποδεκτά επίπεδα (θα μπορούσε να είναι καλύτερα)
20-40	Χαμηλή	Δεν έχετε αρκετά δραστήριο τρόπο ζωής.
Κάτω από 20	Πολύ χαμηλή	Κάνετε καθιστική ζωή. Μήπως είναι καιρός να κάνετε κάτι για την υγεία σας;

Πόση άσκηση είναι απαραίτητη για την υγεία μας...

- Πόσο συχνά: Τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα.
- Τι ένταση χρειάζεται να έχει η άσκηση: Όχι απαραίτητα μεγάλη.
- Πόσο χρόνο χρειάζεται να αφιερώνω κάθε φορά: Τουλάχιστον 30 λεπτά.
- Τι είδους άσκηση ή άθλημα να διαλέξω: Οτιδήποτε σας ευχαριστεί! Μπορείτε να δοκιμάσετε ποικιλία δραστηριοτήτων και να διατηρήσετε το ενδιαφέρον και το στιλ σας!

Καρδιοαναπνευστική αντοχή

Η καρδιά μας είναι ένας ισχυρός μυς που στέλνει αίμα σ' όλο το σώμα, με τρόπο ώστε κάθε κύτταρο να παίρνει την τροφή και το οξυγόνο που χρειάζεται. Η αριστερή πλευρά της καρδιάς απορροφά το οξυγονωμένο αίμα από τους πνεύμονες και το στέλνει σ' όλο το σώμα. Η δεξιά πλευρά της καρδιάς μας απορροφά το αίμα που έδωσε το οξυγόνο του και το στέλνει στους πνεύμονες για να εφοδιαστεί πάλι με οξυγόνο. Η καρδιά παίρνει το αίμα από τα αγγεία που λέγονται φλέβες και το διώχνει με τα αγγεία που λέγονται αρτηρίες.

Μερικοί τύποι άσκησης θα βελτιώσουν την καρδιοαναπνευστική μας αντοχή αν είναι έντονες και έχουν κάποια διάρκεια. Μικρής διάρκειας δραστηριότητες δεν έχουν σημαντική επίδραση στην καρδιά και τους πνεύμονες. Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι δεν προσφέρουν άλλα μακροπρόθεσμα οφέλη.

Ελάχιστες δουλειές σήμερα απαιτούν να είναι κάποιος «σωματικά δραστήριος». Δραστηριότητες όπως το σκάψιμο στον κήπο ή το πλύσιμο του αυτοκινήτου μπορούν να θεωρηθούν «άσκηση» υπό ορισμένες προϋποθέσεις.

Τι επίδραση έχουν τα διάφορα είδους αθλήματα και οι δραστηριότητες στην καρδιοαναπνευστική μας αντοχή; ***Υπάρχουν δραστηριότητες με τις οποίες μπορούμε, αν διαθέσουμε λίγο χρόνο, να έχουμε σημαντική βελτίωση της αντοχής μας. Επίσης, υπάρχουν αθλήματα που έχουν μικρή επίδραση στην αντοχή μας κι έτσι χρειάζεται να αφιερώνουμε σ' αυτά περισσότερο χρόνο.*** Για παράδειγμα, ας δούμε τον παρακάτω πίνακα.

Υψηλή επίδραση	Μεσαία επίδραση	Χαμηλή επίδραση
• Γρήγορο περπάτημα • Τρέξιμο • Πεζοπορία • Τρέξιμο επί τόπου • Ανέβασμα σκάλας • Στατικό ποδήλατο • Κολύμπι • Αεροβική γυμναστική • Μοντέρνος χορός • Ποδήλατο • Σκι μεγάλων αποστάσεων • Σχοινάκι • Κωπηλασία	• Περπάτημα με μέτριο ρυθμό • Ποδόσφαιρο • Μπάσκετ • Χάντμπολ • Βόλεϊ • Σκι (σε κατηφόρα) • Χόκεϊ • Σκουός • Τένις (απλό)	• Περπάτημα με αργό ρυθμό • Χορός σε κοινωνικές εκδηλώσεις • Δουλειές του σπιτιού • Κηπουρική • Μπόουλινγκ • Γκολφ • Πέταγμα αετού!

Στην πρώτη στήλη του παραπάνω πίνακα αναφέρονται ζωηρές δραστηριότητες, οι οποίες αν γίνονται τακτικά (π.χ. τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα, για 30 λεπτά περίπου την κάθε φορά, με μέτρια ένταση) θα έχουν σημαντικά ευεργετικά αποτελέσματα στην καρδιοαναπνευστική μας αντοχή. Επίσης, μ' αυτές τις δραστηριότητες καίμε περισσότερες θερμίδες και μπορούμε να ελέγξουμε το βάρος μας!

Στη δεύτερη στήλη έχουμε δραστηριότητες οι οποίες είναι σε μέτριο βαθμό έντονες, αλλά είναι εξαιρετική επιλογή για κάποιον που θέλει να ασκηθεί. Όταν εκτελούνται έντονα για 30 λεπτά ή περισσότερο, 3-4 φορές την εβδομάδα, μπορούν επίσης να αυξήσουν την καρδιοαναπνευστική μας αντοχή.

Στην τρίτη στήλη έχουμε δραστηριότητες οι οποίες είναι πολύ χαμηλής έντασης. Έχουν φυσικά και αυτές τα οφέλη τους, είναι διασκεδαστικές, αυξάνουν τον νευρομυϊκό συντονισμό και τον μυϊκό τόνο, μειώνουν το στρες και βοηθούν επίσης στο κάψιμο των θερμίδων.

Άσκηση 8: Κάντε το εξής πείραμα. Η καρδιά μας έχει το μέγεθος περίπου της γροθιάς μας. Σφίξτε τη γροθιά σας και ανοίξτε ξανά το χέρι σας. Επαναλάβατε αρκετές φορές. Κουραστήκατε; Γιατί; Σε αντίθεση με το χέρι σας, η καρδιά παρόλο που είναι μυς δεν κουράζεται τόσο εύκολα.

Μύες, οστά και κίνηση!

Τι είναι αυτό που κάνει τα πράγματα να κινούνται;

Όλα τα πράγματα κινούνται επειδή τα σπρώχνει κάποια δύναμη. Ας φανταστούμε πώς θα ήταν ο κόσμος, αν όλα ήταν ακίνητα. Χωρίς τις δυνάμεις ο κόσμος θα ήταν πολύ βαρετός! Όταν μια δύναμη σπρώχνει ή τραβά ένα αντικείμενο, διάφορα πράγματα μπορούν να συμβούν. Κι εμείς οι ίδιοι εφαρμόζουμε δυνάμεις για να μετακινήσουμε κάποιο αντικείμενο ή για να μετακινηθούμε.

Πώς κινούμαστε όμως;

Τα οστά ενώνονται με πολλούς τρόπους. Η σύνδεση δύο ή περισσότερων οστών λέγεται άρθρωση. Οι αρθρώσεις μπορούν να λυγίσουν, όπως για παράδειγμα, η άρθρωση του αγκώνα ή του γονάτου, ενώ άλλες μπορούν να περιστρέφονται, όπως η άρθρωση του καρπού ή του ώμου. Οι μύες είναι συνδεδεμένοι με τα οστά και τις αρθρώσεις σχηματίζοντας μοχλούς.

Όταν συσπάται ένας μυς τότε έχουμε κίνηση στην άρθρωση. Είναι πολύ δύσκολο να σταθούμε πολύ ώρα εντελώς ακίνητοι. Περπατάμε, τρέχουμε, πηδάμε... Ακόμη κι όταν είμαστε ακίνητοι, χρησιμοποιούμε μύες στην πλάτη, στο λαιμό, στα πόδια μας για να σταθούμε όρθιοι — αν αφεθούμε τελείως χαλαροί, θα πέσουμε κάτω! Πολλοί από τους μύες λειτουργούν χωρίς να σκεφτόμαστε, όπως αυτοί που χρησιμοποιούμε για να αναπνέουμε και να χωνεύουμε την τροφή μας. Αυτό λοιπόν που κινεί το σώμα μας, είναι οι μύες.

Συναγωνιστές και ανταγωνιστές μύες

Όταν συναγωνιζόμαστε προσπαθούμε όλοι για έναν κοινό σκοπό. Αντίθετα, όταν ανταγωνιζόμαστε ο καθένας προσπαθεί να νικήσει. Ας φανταστούμε λίγο τη διελκυστίνδα, όπου δύο ομάδες μαθητών τραβούν ένα σχοινί κι η κάθε μια προσπαθεί να τραβήξει την άλλη προς τη μεριά της. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και στο σώμα μας διαρκώς. Για να εκτελεστεί οποιαδήποτε κίνηση, κάποιοι μύες συσπώνται προς μία κοινή κατεύθυνση (αυτούς τους λέμε «συναγωνιστές» μύες) — σα να βρίσκονται στην ίδια ομάδα που τραβά το σχοινί — και κάποιοι άλλοι κάνουν την αντίθετη κίνηση, δηλαδή διατείνονται για να διευκολύνουν την κίνηση. Διαφορετικά η κίνηση αυτή δεν θα ήταν εφικτή. Αυτοί είναι οι ανταγωνιστές μύες, δηλαδή οι μύες των οποίων η σύσπαση φέρνει το αντίθετο αποτέλεσμα.

Άσκηση 9: Σταθείτε σε όρθια θέση και προσπαθήστε να μείνετε εντελώς ακίνητοι! Πόση ώρα μπορείτε να μείνετε απολύτως ακίνητοι;

Δοκιμάστε να κάνετε το ίδιο, ισορροπώντας στο ένα μόνο πόδι. Δυσκολεύει η προσπάθειά σας όταν στηρίζεστε μόνο στο ένα πόδι; Γιατί;

Οι μύες μας, προκειμένου να μας στηρίξουν, συστέλλονται ακόμη κι όταν εμείς είμαστε ακίνητοι. Έτσι μετά από κάποιο χρόνο έρχεται η κόπωση.

Άσκηση 10: Παιχνίδι εξάσκησης των αναπνευστικών μυών μ' ένα μπαλάκι του πιγκ-πογκ. Ορίζουμε δυο τέρματα στις δυο άκρες του θρανίου και προσπαθούμε φυσώντας να βάλουμε γκολ!

Δοκιμάστε να κάνετε το ίδιο με μια μπάλα του μπάσκετ! Αλήθεια, μπορείτε να την κουνήσετε;

Άσκηση 11: Το ξέρετε ότι όλοι έχουμε μύες για να κινούμε τα αυτιά μας; Μπορείτε να κινήσετε τα αυτιά σας; Γιατί όχι;

Υπάρχει ένας μυς πίσω από κάθε αυτί, αλλά οι περισσότεροι από μας δεν μαθαίνουμε ποτέ να τους χρησιμοποιούμε. Δεν μπορούμε να κινήσουμε τα αυτιά μας επειδή οι μύες που δεν εξασκούνται,

αδυνατίζουν με την πάροδο του χρόνου και δεν μπορούν να λειτουργήσουν. Το ίδιο φυσικά συμβαίνει σταδιακά και με το υπόλοιπο σώμα καθώς γερνάμε, επειδή σταματάμε να ασκούμαστε. Η άσκηση βοηθά στο να καθυστερήσει η εμφάνιση της μυικής αδυναμίας ή ατροφίας.

Άσκηση 12: Φανταστείτε μια οποιαδήποτε κίνηση και προσπαθήστε να καταλάβετε ποιοι μύες είναι συναγωνιστές στην κίνηση και ποιοι ανταγωνιστές.

Γνωρίζετε πόσους μύες έχετε στο σώμα σας;

- Το σώμα μας έχει πάνω από 650 μύες.
- Για τα περισσότερα πράγματα που κάνουμε χρειάζεται να συνεργαστούν πολλοί μύες. Για παράδειγμα, κάθε φορά που κάνουμε ένα βήμα χρησιμοποιούμε περίπου 200 μύες.
- Υπάρχουν πάνω από 30 μύες στο πρόσωπό μας.
- Χρειάζεται να συνεργαστούν περίπου 15 απ' αυτούς για να χαμογελάσουμε!

Ευκαμψία για πάντα!

Τι σημαίνει ευκαμψία;

Ευκαμψία είναι η ικανότητα να κινούμε τους μύες και τις αρθρώσεις σ' όλη την έκταση της φυσιολογικής τους κίνησης.

Η ευκαμψία αναπτύσσεται με τις μυϊκές διατάσεις. Για παράδειγμα, η ευκολία με την οποία κινείται μια άρθρωση εξαρτάται από την ελαστικότητα των μυών που βρίσκονται γύρω απ' αυτήν την άρθρωση. Η ευλυγισία μας είναι χρήσιμη καθημερινά σε διάφορες περιπτώσεις. Για παράδειγμα, για να ντυθούμε, να δέσουμε τα κορδόνια μας, να μπούμε και να βγούμε στο αυτοκίνητο. Όταν δεν έχει κάποιος αρκετή ευλυγισία, τότε νιώθει τους μύες του «σφιχτούς» σαν πέτρα και δυσκολεύεται στις κινήσεις του. Αντίθετα, όταν κάποιος έχει ευλυγισία λέμε ότι κινείται «σαν αίλουρος»!

Οι μυϊκές διατάσεις δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την προθέρμανση. Είναι ένα ξεχωριστό μέρος της άσκησης το οποίο αποσκοπεί στη βελτίωση της ευκαμψίας των αρθρώσεων και του σώματος.

Η κινητικότητα των αρθρώσεων διαφέρει από άτομο σε άτομο και από μέρα σε μέρα. Γι' αυτό, οι διατάσεις είναι καλό να εκτελούνται χωρίς συναγωνισμό (π.χ. «ποιος θα σκύψει πιο πολύ» κλπ.). Η εξάσκηση της ευκαμψίας είναι χρήσιμο να γίνεται τακτικά, αν είναι δυνατόν κάθε μέρα. Υπάρχουν διατάσεις για όλο το σώμα και όλες τις περιστάσεις ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου, τις απαιτήσεις της δραστηριότητας κλπ. Διατάσεις που μπορούμε να κάνουμε μετά το πρωινό ξύπνημα, την ώρα που βλέπουμε τηλεόραση, διατάσεις για την παραλία, για την περίπτωση που πονάει η μέση μας, όταν μας πιάσει κράμπα κλπ. Κατά τη διάταση είναι σημαντικό να νιώθουμε ευχάριστα και όχι πόνο.

Σε τι χρησιμεύουν οι διατάσεις;

Οι μυϊκές διατάσεις βοηθούν ...

- Να νιώθουμε πιο άνετοι, πιο χαλαροί με το σώμα μας — όχι σφιγμένοι.
- Να κινούμαστε με μεγαλύτερη άνεση.
- Να έχουμε καθαρό και ήρεμο μυαλό.

Οι μυϊκές διατάσεις μειώνουν ...

- την πιθανότητα τραυματισμού των μυών και των αρθρώσεων.
- την πιθανότητα τραυματισμού της μέσης.
- το μυϊκό πόνο.

Πρακτικές συμβουλές για τις μυϊκές διατάσεις

Πριν την εκτέλεση των διατάσεων

- Να φοράτε φαρδιά ρούχα που να επιτρέπουν την άνετη κίνηση.
- Να βγάζετε όλα τα κοσμήματα που τυχόν φοράτε (π.χ. δαχτυλίδια, αλυσίδες κλπ.).
- Να επιλέγετε κατάλληλο χώρο για τις ασκήσεις (π.χ. κατά προτίμηση πάνω σε μαλακή επιφάνεια και κάπου ήσυχα).
- Να κάνετε προθέρμανση με τρέξιμο ή σχοινάκι ή ποδήλατο.

Κατά την εκτέλεση των διατάσεων

- Να αναπνέετε κανονικά σε όλη τη διάρκεια της άσκησης.
- Να ισορροπείτε το σώμα σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Να επιλέγετε την κατάλληλη αφετηρία για την κάθε άσκηση.
- Να αποφεύγετε απότομα τινάγματα ή τραβήγματα του σώματος ή των μελών του.
- Η διάταση δεν χρειάζεται να προκαλεί πόνο (η γυμναστική γίνεται για να μας ευχαριστεί και όχι για να μας πονάει!).

Πότε απαγορεύονται οι διατάσεις;

Μην επιχειρήσετε διάταση αν ...

- υπάρχει οξύς πόνος κατά την κίνηση μιας άρθρωσης ή κατά την επιμήκυνση κάποιου μυός.
- είχατε πρόσφατο διάστρεμμα ή θλάση μυών.
- είχατε πρόσφατο κάταγμα οστού.

Άσκηση 13: Επιλέξτε ένα μέρος του σώματος (π.χ. μηρός). Συζητήστε με τους συμμαθητές σας ή τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής για τις ασκήσεις που διατείνουν τους μύες αυτής της περιοχής του σώματος. Δοκιμάστε το ίδιο και για άλλα μέρη του σώματος.

Το ξέρετε ότι το βράδυ είμαστε περίπου 1 εκατοστό πιο κοντοί απ' ότι το πρωί; Γιατί;

Τα 26 οστά της σπονδυλικής στήλης μας χωρίζονται μεταξύ τους με δίσκους που αποτελούνται από χόνδρο. Όταν περπατάμε, κατά τη διάρκεια της ημέρας, το βάρος του επάνω μέρους του σώματος συμπιέζει τους δίσκους της σπονδυλικής στήλης κι αυτό μας κάνει να γινόμαστε λίγο κοντύτεροι το βράδυ. Κατά τον ίδιο τρόπο «κονταίνουμε» όταν καθόμαστε για μερικές ώρες σε μια καρέκλα. Έτσι, όταν σηκωθούμε από την καρέκλα, χωρίς πολύ σκέψη, συνήθως τεντωνόμαστε!

Φτιάξτε ένα πλάνο!

Σε ποιους χώρους της γειτονιάς σας μπορείτε να παίξετε;

Όλα τα αθλήματα έχουν κάτι πολύ σημαντικό να σας δώσουν: ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΧΑΡΑ! Έτσι:

- **Δεν έχει σημασία πόσες ώρες θα ασχοληθείτε, αλλά να ασχοληθείτε!**
- **Δεν έχει σημασία με ποιο άθλημα – αρκεί να είναι το αγαπημένο σας!**
- **Δεν έχει σημασία αν θα αθληθείτε μόνος ή με φίλους. Η υγεία σας και η φυσική κατάσταση μπορούν να βελτιωθούν είτε έχετε παρέα, είτε όχι!**
- **Φυσικά θα χρειαστεί να κάνετε κάποιο προγραμματισμό όλων των υποχρεώσεών σας.**

Επιλέξτε ώρα!

Ποιες ώρες θα μελετήσετε;

Ποιες ώρες θα αφιερώσετε για άσκηση και για την υγεία σας;

Επιλέξτε άθλημα! (δείτε τον πίνακα στην ενότητα της καρδιοαναπνευστικής αντοχής σελ. 70)

Ποια είναι τα αγαπημένα σας αθλήματα;

Με ποιο ή ποια απ' αυτά θα ασχοληθείτε αυτή τη χρονιά;

Επιλέξτε φίλους!

Μπορείτε να πάτε και μόνοι ή μόνες.

Λοιπόν, είστε έτοιμοι να αρχίσετε !!!

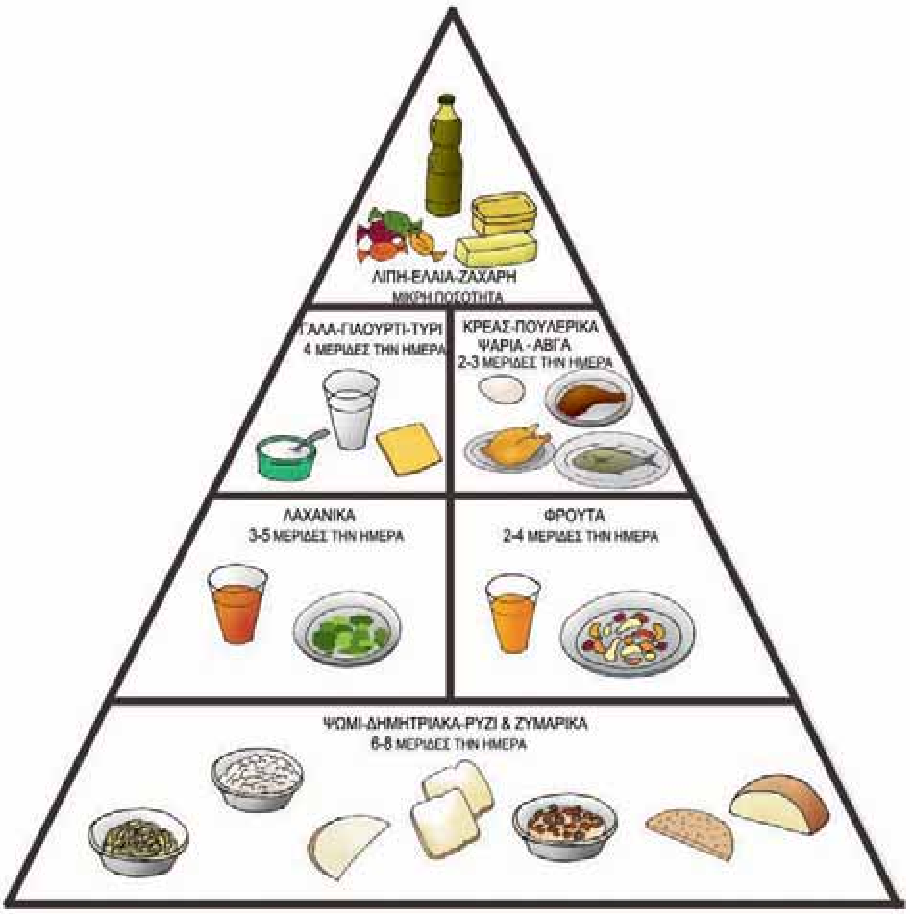
Διατροφή και υγεία

Γιατί λέει ο λαός μας «ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα;»

Γιατί χρειάζεται να τρώμε; Η τροφή είναι σημαντική για τη ζωή μας. Ωστόσο, δεν είναι μόνο για να σταματάει η πείνα μας! Η τροφή μας δίνει ενέργεια για να ζούμε, να τρέχουμε, να παίζουμε, να πηδάμε, όπως ακριβώς τα αυτοκίνητα χρειάζονται καύσιμα για να κινηθούν.

Τι να επιλέξουμε για την καθημερινή διατροφή μας.

Τρώμε άφοβα	Τρώμε με μέτρο	Τρώμε σε πολύ μικρές ποσότητες	Τρώμε σπάνια
• Λαχανικά και φρούτα (μαρούλι, μπρόκολο, σπανάκι, χόρτα κλπ.). • Γάλα με χαμηλά λιπαρά, τυρί, γιαούρτι.	• Γαλακτοκομικά με υψηλά λιπαρά. • Δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά, πίτες.	• Χοιρινό ή μοσχαρίσιο κρέας, κοτόπουλο, ψάρι.	• Τηγανητά φαγητά. • Γλυκά, μπισκότα, παγωτά, αεριούχα αναψυκτικά.



Η πυραμίδα της διατροφής για παιδιά που μεγαλώνουν. Ο αριθμός των μερίδων δείχνει την αναλογία των τροφών που χρειάζεται ένα παιδί που βρίσκεται στην ανάπτυξη.

Η αξία του πρωινού γεύματος. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παχύσαρκα άτομα τρώνε σπανιότερα πρωινό από τα υπόλοιπα άτομα.

Το πρωινό ...

σταματάει τη φυσιολογική νηστεία της νύχτας που διαρκεί από 10-12 ώρες.
παρέχει καύσιμα απαραίτητα για τη λειτουργία του εγκεφάλου και των μυών.
ευνοεί την καλύτερη έκκριση όλων των ορμονών που χρησιμεύουν στη μετατροπή των τροφών.
ελαττώνει την αίσθηση της πείνας και περιορίζει την ανάγκη για ενδιάμεσα τσιμπολογήματα.
επιτρέπει τη διατήρηση του ιδανικού βάρους.

Συνέπειες της κακής διατροφής

Οι πιθανές συνέπειες μιας κακής διατροφής είναι:

- σιδηροπενική αναιμία.
- χαμηλό ύψος.
- σοβαρές ελλείψεις βιταμινών και ιχνοστοιχείων.
- παχυσαρκία.
- αδύνατα οστά.
- προβλήματα δοντιών (σφραγίσματα κλπ.).

Άσκηση 14: Δοκιμάστε να απαντήσετε στο παρακάτω ερωτηματολόγιο.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
1. Ξεκινάς τη μέρα σου παίρνοντας πλήρες πρωινό; (π.χ. γάλα, ψωμί, μέλι, φρούτο ή χυμό, τυρί ή ελιές κλπ.)		
2. Για να καλύψεις τις ανάγκες του οργανισμού βασίζεσαι στις ομάδες τροφίμων της διατροφικής πυραμίδας;		
3. Τρως φρούτα και λαχανικά σε καθημερινή βάση;		
4. Παίρνεις καθημερινά κάποια τροφή πλούσια σε σίδηρο; (π.χ. κόκκινο κρέας, αυγά, σκούρα πράσινα λαχανικά, δημητριακά);		
5. Επιλέγεις άπαχα κομμάτια κρέας και αφαιρείς το ορατό λίπος πριν το φας;		
6. Προτιμάς το ελαιόλαδο και αποφεύγεις το βούτυρο, τη μαργαρίνη κλπ.;		
7. Βάζεις αλάτι στο φαγητό σου μόνο αφού το δοκιμάσεις;		
8. Φροντίζεις τα ενδιάμεσα γεύματα να έχουν λιγότερη ζάχαρη;		
9. Αποφεύγεις την καθημερινή πρόσληψη «κενών τροφών»; (π.χ. καραμέλες, τσιπς, μπισκότα κλπ.)		
10. Αποφεύγεις το «γρήγορο φαγητό»;		

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου Αξιολόγησης Διατροφικών Συνηθειών:

- Αν σημειώσατε 9-10 ΝΑΙ τότε βρίσκεστε στο σωστό δρόμο. Οι συνήθειές σας θα σας βοηθήσουν να έχετε καλή υγεία.
- Αν σημειώσατε 7-8 ΝΑΙ τότε έχετε αρκετά καλές διατροφικές συνήθειες. Υπάρχουν όμως περιθώρια για να βελτιωθείτε.
- Αν σημειώσατε 5-6 ΝΑΙ χρειάζεται προσοχή. Είναι ανάγκη να κάνετε κάποιες προσαρμογές στη ζωή σας.
- Αν σημειώσατε 4-5 ή λιγότερα ΝΑΙ τότε οι διατροφικές σας συνήθειες είναι εντελώς ανθυγιεινές. Αν συνεχίσετε έτσι η υγεία σας βρίσκεται σε κίνδυνο. Χρειάζεται να πάρετε την απόφαση να αλλάξετε τη ζωή σας τώρα.

Άσκηση 15: Συμπληρώστε τις παρακάτω ερωτήσεις.

Ποιες συνήθειες στη διατροφή σου θα ήθελες να αλλάξεις;

....

....

....

....

Τι θα κάνεις για να αλλάξεις αυτές τις συνήθειες; Αν νομίζεις ότι χρειάζεται, ζήτησε βοήθεια από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

....

....

....

....

....

Άσκηση, διατροφή και έλεγχος του σωματικού βάρους

Πού οφείλεται το σχήμα του σώματός μας;

Το σχήμα του σώματος οφείλεται στα οστά, στους μύες και στο λίπος! Ο σκελετός που αποτελείται από οστά δίνει στο σώμα μας το σχήμα του. Για το σχήμα του σκελετού μας λίγα πράγματα μπορούμε να κάνουμε. Τι γίνεται όμως με τα άλλα δυο, δηλαδή με τους μύες και το λίπος του σώματος;

Η παχυσαρκία τείνει να λάβει σήμερα διαστάσεις επιδημίας. Η παχυσαρκία αυξάνεται τόσο σε πλούσιες όσο και σε φτωχές χώρες (π.χ. στην Ευρώπη, στην Αμερική, στη Νότια Αφρική, στην Ασία, στην Πολυνησία κλπ.).

Σύμφωνα με εκτιμήσεις των ερευνητών, ένας στους πέντε μεσήλικες στην Ευρώπη είναι αρκετά υπέρβαρος ώστε να χαρακτηρίζεται ιατρικώς παχύσαρκος. Αν αναγάγουμε το ποσοστό αυτό στα δεδομένα της χώρας μας μπορούμε να υπολογίσουμε ότι στην Ελλάδα έχουμε πάνω από ένα εκατομμύριο παχύσαρκα άτομα.

Τα άτομα που θεωρούνται υπέρβαρα ή παχύσαρκα χρειάζονται ειδική θεραπεία που περιλαμβάνει είτε ειδική διατροφή και άσκηση είτε σε σοβαρές περιπτώσεις ειδικές χειρουργικές επεμβάσεις. Όσο τέλειο κι αν είναι το σύστημα υγείας μιας χώρας δεν μπορεί να αντιμετωπίσει ένα πρόβλημα τέτοιου μεγέθους.

Τόσο το αυξημένο όσο και το μειωμένο σωματικό λίπος αποτελούν παράγοντα κινδύνου για την υγεία μας. Όταν κάποιος έχει μειωμένο λίπος στο σώμα του, τότε κινδυνεύει από διατροφικές διαταραχές, αρρωσταίνει πιο εύκολα, ζωτικοί ιστοί του σώματος (π.χ. μύες και οστά) αναπτύσσονται με πολύ αργό ρυθμό. Όταν κάποιος έχει υψηλό σωματικό λίπος τότε υπάρχει αυξημένος κίνδυνος για καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτη, υπέρταση, εγκεφαλικό και δευτερεύουσας σημασίας παθήσεις όπως διαταραχές της όρασης.

Όμως τι είναι η παχυσαρκία και τι την προκαλεί; Η παχυσαρκία είναι το αποτέλεσμα της πρόσληψης περισσότερης ενέργειας από αυτή που καταναλώνουμε με τις δραστηριότητες της καθημερινής μας ζωής, όπως η εργασία και η άσκηση. Αυτή η ανισορροπία μπορεί να είναι πολύ μικρή. Έτσι η εξέλιξη της παχυσαρκίας γίνεται με αργό ρυθμό. Ένας μέσος παχύσαρκος έχει πάρει συνήθως το υπερβάλλον βάρος με πολύ αργό ρυθμό και στη διάρκεια αρκετών χρόνων π.χ. είκοσι κιλά σε διάστημα δέκα χρόνων. Αυτό σημαίνει ότι έπαιρνε μόνο 20-40 θερμίδες καθημερινά περισσότερες απ' όσες «έκαιγε». Για να το καταλάβουμε καλύτερα, η ποσότητα των 20-40 θερμίδων αντιστοιχεί περίπου σε ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη!

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας απαιτεί ένα επανασχεδιασμό της διατροφής σε συνδυασμό με ένα πρόγραμμα άσκησης. Ο περιορισμός της τροφής θα πρέπει να είναι τέτοιος ώστε να επιτρέπει στο άτομο να συνεχίσει τις καθημερινές του δραστηριότητες. Συνιστάται κυρίως περιορισμός των λιπών που προσλαμβάνει το άτομο. Το αποτέλεσμα μια τέτοιας αγωγής θα φανεί μακροπρόθεσμα. Ωστόσο, τα οφέλη της άσκησης θα φανούν αμέσως, κυρίως όσον αφορά το αίσθημα της ενεργητικότητας που χαρακτηρίζει τα άτομα με καλή φυσική κατάσταση.

Πώς μετριέται η παχυσαρκία;

Ο πιο εύκολος τρόπος για να δούμε αν είμαστε παχύσαρκοι είναι ο υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Το Δείκτη Μάζας Σώματος τον βρίσκουμε από τον εξής τύπο:

ΔΜΣ = Βάρος (σε κιλά) / Ύψος (σε μέτρα) υψωμένο στο τετράγωνο.

- Αν ο ΔΜΣ είναι μεγαλύτερος από 30, έχετε αρκετά περισσότερα κιλά απ' τα κανονικά και θεωρείστε υπέρβαρος.
- Αν ο ΔΜΣ κυμαίνεται μεταξύ 26-30, χρειάζεται να ξεκινήσετε προσπάθειες ελέγχου της ποσότητας της τροφής που παίρνετε γιατί είστε ελαφρά υπέρβαρος.
- Αν ο ΔΜΣ κυμαίνεται μεταξύ 20-25, βρίσκεστε στα κανονικά όρια βάρους.
- Αν ο ΔΜΣ είναι μικρότερος από 20, το βάρος σας είναι μικρότερο από το κανονικό.

Παράδειγμα: ένα παιδί έχει ύψος 1,4 μέτρα (δηλαδή, ένα μέτρο και σαράντα εκατοστά) και βάρος 43 κιλά. Ο ΔΜΣ ισούται με:

$43 / 1{,}4^2 = 21{,}93$. Άρα, σύμφωνα με τα παραπάνω, το παιδί βρίσκεται μέσα στα κανονικά όρια βάρους.

Άσκηση 16: Δοκιμάστε επίσης να υπολογίσετε το Δείκτη Μάζας Σώματος των μελών της οικογένειάς σας.

Άσκηση 17: Δοκιμάστε την παρακάτω άσκηση στο σχολείο μαζί με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής ή μαζί με τους φίλους σας.

Κάντε ζευγάρια. Μετρήστε το σφυγμό σας σε ηρεμία. Περπατήστε 20 μέτρα και επιστρέψτε πίσω. Μετρήστε ξανά το σφυγμό σας. Τώρα, ο ένας ας ανεβεί στην πλάτη του άλλου. Περπατήστε 20 μέτρα και πίσω. Μόλις σταματήσετε μετρήστε ξανά το σφυγμό σας. Γιατί είναι περισσότεροι οι σφυγμοί σας τώρα;

Φανταστείτε να είχατε πραγματικά να κουβαλήσετε όλα αυτά τα κιλά κάθε μέρα! Σ' ένα παχύσαρκο άτομο, όχι μόνο οι μύες αλλά και η καρδιά δουλεύουν περισσότερο.

Ιστοσελίδες για θέματα άσκησης, διατροφής και υγείας:
health.in.gr: Ιστοσελίδα του γνωστού κόμβου in.gr.
care.flash.gr: Ιστοσελίδα του γνωστού κόμβου flash.gr.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9
Η σωστή αθλητική συμπεριφορά

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Τη σωστή αθλητική συμπεριφορά («ευ αγωνίζεσθαι»).
- Προβλήματα που εμφανίζονται στον αθλητισμό και στους αθλητικούς χώρους (βία, ντόπινγκ).
- Τρόπους για να αξιολογήσετε μόνοι σας τη συμπεριφορά και την υπευθυνότητά σας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Όπως στην καθημερινή ζωή μας στο σχολείο, στο σπίτι και στη γειτονιά, έτσι και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής υπάρχουν κάποιοι τρόποι συμπεριφοράς που μας χαρακτηρίζουν. Η σωστή αθλητική συμπεριφορά που μπορεί να τη συναντήσουμε και με όρους όπως «ευ αγωνίζεσθαι» ή «τίμιο παιχνίδι» («fair play» στα αγγλικά), αναφέρεται στην επίδειξη εντιμότητας, ακεραιότητας, σεβασμού και εκτίμησης προς τον εαυτό μας και τους άλλους όταν ασχολούμαστε με αθλητικές δραστηριότητες. Η συζήτηση κι ο προβληματισμός για θέματα σωστής αθλητικής συμπεριφοράς με συμμαθητές και μεγαλύτερους μας βοηθάει να αναπτύξουμε την ικανότητα να συμπεριφερόμαστε σωστά στην καθημερινή ζωή μας, όπως και στη σχολική ζωή μας.

Η σωστή αθλητική συμπεριφορά

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ «ΘΑΥΜΑ»

- ➢ Υπάρχει μόνο ένας κανόνας: ***όταν δούμε κάτι θετικό*** (π.χ. ένα χαμόγελο, μια ενθάρρυνση από το δάσκαλο, ένας καλός λόγος από ένα άλλο παιδί κλπ.) ***τότε αυτός που αντιλαμβάνεται τη θετική ενέργεια ή φράση φωνάζει δυνατά «θαύμα»***.
- ➢ Δοκιμάστε το σε κάποιο από τα παιχνίδια σας σήμερα!
- ➢ Αν θέλετε, μπορείτε να αλλάξετε τη λέξη «θαύμα» με κάποια άλλη λέξη χωρίς ιδιαίτερο νόημα (π.χ. πινγκ!).

Άσκηση Ι: Τι σημαίνει για σένα «φίλαθλος»;

....

....

....

....

....

Έχουμε σωστή αθλητική συμπεριφορά στη Φυσική Αγωγή και στον αθλητισμό όταν:

- ➢ Σεβόμαστε τους κανόνες του παιχνιδιού.
- ➢ Σεβόμαστε τις αποφάσεις των διαιτητών ή κριτών.
- ➢ Σεβόμαστε τον αντίπαλο.
- ➢ Σεβόμαστε τους συμπαίκτες μας και δίνουμε ίσες ευκαιρίες σε όλους να συμμετέχουν.
- ➢ Ελέγχουμε το θυμό μας και δεν παρεκτρεπόμαστε.
- ➢ Ενθαρρύνουμε τους συμμαθητές ή συμπαίκτες μας να παίζουν σύμφωνα με τους κανόνες του παιχνιδιού.

Σεβόμαστε τους κανόνες του παιχνιδιού γιατί...

- ➢ Έτσι παίζουμε δίκαια, εμείς και οι άλλοι.
- ➢ Έτσι το παιχνίδι γίνεται απλό και κατανοητό για όλους.
- ➢ Έτσι δεν υπάρχουν διαφωνίες και διαπληκτισμοί.
- ➢ Έτσι παίζουμε όλοι με ασφάλεια.

Αν συνηθίζουμε να παραβαίνουμε τους κανόνες, δε θα θέλουν να ξαναπαίξουν μαζί μας οι άλλοι.

Σεβόμαστε τις αποφάσεις των διαιτητών ή κριτών γιατί...

- ➢ Η τήρηση των κανονισμών αφορά πρώτα απ' όλα την ασφάλεια μας.
- ➢ Οι διαιτητές έχουν πάντοτε καλύτερη άποψη για τις «φάσεις», αφού αυτή είναι η δουλειά τους.
- ➢ Αν ήμασταν εμείς στη θέση τους, θα θέλαμε προφανώς να μας αντιμετωπίζουν με σεβασμό.
- ➢ Τα λάθη είναι ανθρώπινα! Άλλωστε, υπάρχει άτομο από την ομάδα μου που έχει αναλάβει το ρόλο της διευθέτησης τέτοιων θεμάτων (αρχηγός ομάδας ή προπονητής).

Σεβόμαστε τον αντίπαλο γιατί...

- ➢ Έτσι νιώθουμε κι εμείς καλύτερα.
- ➢ Εμείς είμαστε οι αντίπαλοι του άλλου και θέλουμε να μας σέβονται κι εμάς.
- ➢ Έτσι γίνεται καλύτερο παιχνίδι και διασκεδάζουμε πραγματικά.
- ➢ Έτσι νιώθουν και οι άλλοι καλά.

Οι καλοί παίκτες είναι πάντα καλοί, ακόμα και αν είναι αντίπαλοι.

Σεβόμαστε τους συμπαίκτες μας και δίνουμε ίσες ευκαιρίες σε όλους να συμμετέχουν γιατί...

- ➢ Όλοι έχουν δικαίωμα στο παιχνίδι.
- ➢ Αν δεν συμμετάσχουν, δεν θα δούμε ποτέ πόσο καλοί είναι.
- ➢ Αν δε δώσουμε πάσες στους συμπαίκτες και τα κάνουμε όλα μόνοι μας, στο τέλος θα μείνουμε μόνοι μας όχι μόνο μέσα στο παιχνίδι αλλά κι έξω από αυτό.
- ➢ Έτσι έχουν όλοι ευκαιρίες για να βελτιωθούν.
- ➢ Έτσι αυξάνονται οι πιθανότητες να κερδίσει η ομάδα μας.

Αν κάνει ένας συμμαθητής ή συμμαθήτριά σας ένα λάθος στο παιχνίδι, δώστε του κουράγιο!

Ελέγχουμε το θυμό μας και δεν παρεκτρεπόμαστε γιατί...

- Αν δεν καταφέρουμε να ελέγξουμε το θυμό μας, είναι πιθανό να μην ξαναπαίξουμε – δεν έχει πλάκα να θυμώνουμε.
- Μάλλον θα φανεί ότι είμαστε ανόητοι, παρά νικητές – οι νικητές ξέρουν να κερδίζουν αλλά και να χάνουν.
- Θα χαλάσει το παιχνίδι, όχι μόνο για μας αλλά για όλους.

Αν κάνετε ένα λάθος στο μάθημα ή στο παιχνίδι, συγκρατήστε το θυμό σας! Προσπαθήστε να μάθετε απ' αυτό που συνέβη και να είστε έτοιμοι να συνεχίσετε το παιχνίδι με αθλητικό πνεύμα.

Το να χάσεις ή να κερδίσεις σ' ένα παιχνίδι μπορεί να είναι πολύ κοντά!

Άσκηση 2: Προσπαθήστε να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις.

Τι σημαίνει για σένα «ενθαρρύνω τους συμμαθητές μου»;

....

....

....

....

....

Για ποιους λόγους νομίζεις ότι είναι σημαντικό να ενθαρρύνεις τους συμμαθητές σου;

....

....

....

....

....

Σωστή αθλητική συμπεριφορά, με λίγα λόγια, σημαίνει:

- Να παίζεις σύμφωνα με τους κανονισμούς.
- Να σέβεσαι τους συμπαίκτες σου, τους αντιπάλους σου, τους διαιτητές.
- Να νικάς χωρίς να εξοργίζεσαι ή να γίνεσαι χαιρέκακος.
- Να χάνεις χωρίς να παραπονιέσαι ή να δικαιολογείσαι.

Άσκηση 3: Δοκιμάστε τώρα να αξιολογήσετε τη δική σας αθλητική συμπεριφορά.

Όταν παίζουμε ένα παιχνίδι...	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**
Προσπαθώ να αποφεύγω διαμάχες και μαλώματα.		
Μοιράζομαι τις ευθύνες για τη νίκη ή την ήττα στο παιχνίδι.		
Παίζω πάντα σύμφωνα με τους κανόνες που έχουμε συμφωνήσει.		
Σέβομαι την προσπάθεια των υπόλοιπων συμμαθητών και συμμαθητριών μου.		
Ενθαρρύνω τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές μου να παίξουν καλύτερα.		
Δέχομαι την κρίση του διαιτητή.		
Όταν τελειώνει το παιχνίδι, είναι όλα εντάξει. Νιώθω πολύ καλά που έχουμε διασκεδάσει.		

Ποιο από τα παραπάνω νομίζεις ότι είναι το «αδύνατό» σου σημείο;

....

....

Τι νομίζεις ότι θα μπορούσες να κάνεις για να βελτιωθείς σ' αυτό;

....

....

....

Πόσες φορές έδειξες σωστή αθλητική συμπεριφορά στο σημερινό παιχνίδι;

Άσκηση 1. Χωριστείτε σε ομάδες και γράψτε τουλάχιστον 5 κανόνες αθλητικής συμπεριφοράς. Στη συνέχεια, η κάθε ομάδα μπορεί να ανακοινώσει τι έγραψε και με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής αποφασίστε ποιες από αυτές θα υιοθετήσετε στην τάξη σας.

Άσκηση 2. Μαζέψτε στοιχεία και φωτογραφίες για έναν αθλητή ή μια αθλήτρια που θαυμάζετε. Φτιάξτε ένα λεύκωμα με τα στοιχεία που συλλέξατε. Μπορείτε να ακολουθήσετε τις παρακάτω προτάσεις για να δομήσετε το λεύκωμά σας:

- Σελίδα τίτλου (Εξώφυλλο).
- Σελίδα περιεχομένων.
- Φωτογραφίες του αθλητή ή αθλήτριας.
- Στοιχεία που περιγράφουν την πορεία των επιδόσεων του αθλητή/τριας μέχρι την αναγνώρισή του/της (π.χ. κατάκτηση Ολυμπιακού μεταλλίου).
- Βιογραφικές πληροφορίες που αφορούν τον αθλητή/τρια.
- Στοιχεία του χαρακτήρα του που τον βοήθησαν να πετύχει.
- Χώρος για σχόλια από το μαθητή ή μαθήτρια. Τα σχόλια μπορούν να αναφέρονται στα εξής:
    - Αυτό που θαυμάζω περισσότερο στον αθλητή ή στην αθλήτρια είναι ....

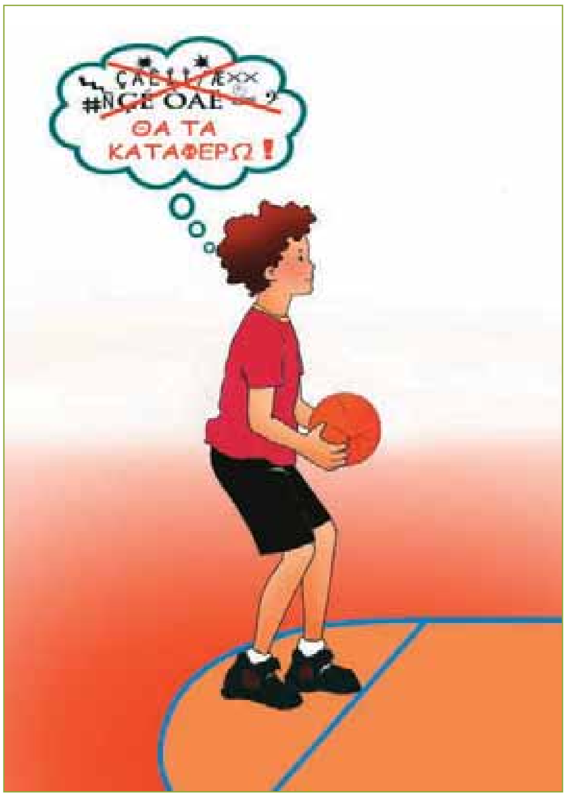
- Αν ήμουν εγώ στην θέση του αθλητή θα αισθανόμουν.....
- Ο χώρος - τομέας που θα ήθελα εγώ να γίνω πρωταθλητής είναι ....
- Οι λόγοι που διάλεξα αυτόν τον τομέα είναι...........
- Για να το πετύχω αυτό θα μιμηθώ τον αθλητή- αθλήτρια σε ....
- Σχόλια των συμμαθητών μου για τον αθλητή-αθλήτρια που επέλεξα.......

Φτιάξτε το δικό σας λεύκωμα!

Άσκηση 3. Φτιάξτε μια λίστα με θετικές λέξεις ή φράσεις που να εκφράζουν το σεβασμό και την εκτίμηση προς τους άλλους όταν συμμετέχετε στο μάθημα. Χρησιμοποιήστε κάποιες από αυτές όταν δουλεύετε σε ζευγάρια στο μάθημα και θέλετε να ενθαρρύνετε ή να διορθώσετε το συμμαθητή ή τη συμμαθήτριά σας.

Άσκηση 4: Ετοιμάστε και άλλες λίστες όπως παραπάνω, για παράδειγμα:

- Μια λίστα με εκφράσεις ή λέξεις που θα τις χρησιμοποιείτε όταν θέλετε να ενθαρρύνετε τους συμπαίκτες σας σε ένα ομαδικό άθλημα.
- Μια λίστα με εκφράσεις ή λέξεις που θα τις χρησιμοποιείτε όταν θέλετε να συγχαρείτε ένα συμπαίκτη ή αντίπαλο για μια καλή απόδοση ή προσπάθεια.
- Μια λίστα με εκφράσεις ή λέξεις που θα τις χρησιμοποιείτε όταν θέλετε να συγχαρείτε τον εαυτό σας όταν τα πάτε καλά.
- Μια λίστα με εκφράσεις ή λέξεις που θα τις χρησιμοποιείτε όταν θέλετε να ενθαρρύνετε τον εαυτό σας ώστε να προσπαθήσει περισσότερο.
- Μια λίστα με εκφράσεις ή λέξεις που θα τις χρησιμοποιείτε όταν δεν τα καταφέρνετε πολύ καλά και έρχονται άσχημες σκέψεις στο μυαλό σας. Φτιάξτε λοιπόν μια λίστα με λέξεις που θα χρησιμοποιείτε για να μετατρέψετε αυτές τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές.



Σκέφτομαι θετικά!

Άσκηση 4. Συζητήστε με την παρέα ή την ομάδα σας τον τρόπο με τον οποίο θα αντιμετωπίσετε τα παρακάτω:

- ➢ Ένας συμμαθητής σας μίλησε πολύ άσχημα στο διαιτητή, όταν του έδειξε κόκκινη κάρτα στο σχολικό πρωτάθλημα.
- ➢ Ο αρχηγός της ομάδας σας δεν επιτρέπει ποτέ σε κάποιον συγκεκριμένο συμμαθητή σας να παίζει με τη δική σας ομάδα.
- ➢ Οι συμπαίκτες σας αποφεύγουν να δίνουν πάσα σε συγκεκριμένο παιδί γιατί δεν θεωρείται αρκετά καλός.

Άσκηση 5. Χωριστείτε σε δύο ομάδες και κάντε μια συζήτηση. Η μία ομάδα να προσπαθήσει να βρει επιχειρήματα που να στηρίζουν την άποψη ***«το πιο σημαντικό, όταν παίζουμε, είναι η νίκη»*** και η άλλη ομάδα να βρει επιχειρήματα που να στηρίζουν την άποψη ***«το πιο σημαντικό, όταν παίζουμε, είναι να ευχαριστηθούμε το παιχνίδι»***.

Άσκηση 6. Φτιάξτε με την παρέα σας ένα κώδικα σωστής αθλητικής συμπεριφοράς για το παιχνίδι που σας αρέσει περισσότερο να παίζετε. Δεσμευτείτε όλοι σας να τον τηρείτε κάθε φορά που θα παίζετε αυτό το παιχνίδι.

Άσκηση 7. Βρείτε ένα άρθρο σε αθλητική ή άλλη εφημερίδα που να παρουσιάζει κάποια σωστή αθλητική συμπεριφορά. Συζητήστε τη με τους συμμαθητές σας.

Άσκηση 8. Γράψτε ένα σύνθημα για τη σωστή αθλητική συμπεριφορά και συνοδέψτε το με ένα σκίτσο ή φωτογραφία. Μαζέψτε τα καλύτερα μαζί με συμμαθητές σας και φτιάξτε με αυτά διάφορα πόστερ. Ζητήστε άδεια για να τα τοιχοκολλήσετε σε διάφορους χώρους του σχολείου (γυμναστήριο, διάδρομοι, αίθουσες κλπ.).

Άσκηση 9. Μελετήστε την ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων, από την αρχαιότητα έως και σήμερα, και ψάξτε για συμπεριφορές που αναδεικνύουν σημαντικές αξίες όπως εντιμότητα, προσπάθεια, ισότητα κ.ά.

Άσκηση 10. Έντιμες συμπεριφορές «ευ αγωνίζεσθαι» δεν υπάρχουν μόνο μέσα στον αθλητισμό. Ψάξτε σε βιβλία ιστορίας κλπ. και βρείτε γεγονότα που υποδηλώνουν έντιμους τρόπους συμπεριφοράς.

Άσκηση 11. Κάντε μια έρευνα ομαδικά! Χρησιμοποιήστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο. Φωτοτυπήστε το και δώστε στα παιδιά άλλων τάξεων να το συμπληρώσουν. Προσπαθήστε να βγάλετε συνολικά αποτελέσματα, ανά τμήμα, ανά τάξη και ανάλογα με το φύλο (ζητήστε τη βοήθεια του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής). Αποφασίστε πως θα χρησιμοποιήσετε την έρευνά σας.

Να μερικές ιδέες: (α) να φτιάξτε ένα πόστερ και να το αναρτήσετε στο σχολείο. Δομήστε το πόστερ παρουσιάζοντας το σκοπό, τη μέθοδο, τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα της έρευνάς σας, (β) να ανακηρύξετε, σύμφωνα με τα αποτελέσματα, την τάξη με την πιο σωστή αθλητική συμπεριφορά και (γ) να συμπληρώσει μια φορά η τάξη σας το ερωτηματολόγιο. Μετά να προσπαθήσετε να βελτιωθείτε σε αυτά που αξιολογεί το ερωτηματολόγιο, μέσα από τα παιχνίδια που παίζετε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αλλά και έξω από το μάθημα. Έπειτα από ένα χρονικό διάστημα δύο ή τριών μηνών να το συμπληρώσετε ξανά για να δείτε πόσο βελτιωθήκατε.

Άσκηση 12: Μπορείτε να ξεχωρίσετε ποιες από τις παρακάτω είναι σωστές αθλητικές συμπεριφορές; Δοκιμάστε βάζοντας ένα Χ στην κατάλληλη στήλη του παρακάτω πίνακα. Συζητήστε με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής και τους συμμαθητές σας την κάθε πρόταση ξεχωριστά και ελέγξτε αν απαντήσατε σωστά.

Όταν ένα παιδί ...	Τότε η αθλητική συμπεριφορά του...	
	ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΗ	ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΗ
1. Ακολουθεί τους κανόνες των παιχνιδιών		
2. Κοροϊδεύει όσους και όσες δεν τα καταφέρνουν		
3. Αποδέχεται τις αποφάσεις των διαιτητών		
4. Προσπαθεί να χρησιμοποιεί τους κανόνες προς όφελός του		
5. Χειροκροτεί τις καλές ενέργειες των άλλων		
6. Χάνει συχνά την ψυχραιμία του		
7. Βοηθάει τους συμπαίκτες του που δεν τα καταφέρνουν πολύ καλά στο παιχνίδι		
8. Είναι χαιρέκακος όταν κερδίζει και κατσουφιάζει όταν χάνει		
9. Φέρεται ευγενικά είτε χάσει, είτε κερδίσει		
10. Διαμαρτύρεται συνέχεια στους διαιτητές		
11. Προσπαθεί σκληρά να βελτιωθεί		
12. Μιλάει άσχημα στους αντιπάλους		
13. Προσπαθεί σκληρά στο παιχνίδι και είναι πάντα δίκαιος		
14. Κλέβει αν είναι σίγουρος ότι δεν θα τον πιάσουν		
15. Δίνει το χέρι στον αντίπαλο ανεξάρτητα από την έκβαση του αγώνα		
16. Καυγαδίζει συνέχεια με τους συμπαίκτες του		
17. Επιβραβεύει τις καλές προσπάθειες των συμπαικτών του		
18. Κλέβει αν αυτό τον βοηθάει να κερδίσει		
19. Συγχαίρει τον αντίπαλο για την καλή απόδοσή του		
20. Προσπαθεί να κάνει τους αντιπάλους να θυμώσουν		
21. Ενθαρρύνει τους συμπαίκτες του		

Οι σωστές απαντήσεις είναι:
Η αθλητική συμπεριφορά είναι σωστή: Προτάσεις: 1 ,3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21.
Η αθλητική συμπεριφορά δεν είναι σωστή: Προτάσεις: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20.

Οι αληθινοί αθλητές δεν εξαπατούν!

- ***Αξίζει να διακινδυνεύσει κανείς να τον θυμούνται όλοι για το ότι προσπάθησε να «κλέψει» τη νίκη, αντί να τον θυμούνται για το αθλητικό του ήθος και την άριστη αθλητική του συμπεριφορά;***
- ***Αξίζει να διακινδυνεύσει κανείς να απομακρυνθεί από κάτι που αγαπά;***
- ***Αξίζει να διακινδυνεύσει κανείς να ρεζιλευτεί;***

Τι είναι το ντόπιγκ (ή ντοπάρισμα);

Υπάρχουν αρκετά φάρμακα ή μέθοδοι που απαγορεύονται γιατί θεωρούνται ντοπάρισμα. Με δυο λόγια, ντόπιγκ ονομάζεται η χρήση απαγορευμένων φαρμακευτικών ουσιών ή απαγορευμένων μεθόδων με απώτερο σκοπό την αύξηση της απόδοσης.

Γιατί απαγορεύεται το ντόπιγκ;

Το ντόπιγκ απαγορεύεται για δυο λόγους κυρίως: α) είναι επικίνδυνο για την υγεία των αθλητών (το ντόπιγκ μπορεί να προκαλέσει ακόμη και θάνατο) και β) δημιουργεί άνισες συνθήκες αθλητικού συναγωνισμού.

Γιατί μας απασχολεί το ντόπιγκ σήμερα;

Το φαινόμενο του ντόπιγκ των αθλητών έχει πάρει ανεξέλεγκτες διαστάσεις στην εποχή μας. Στο φαινόμενο αυτό συνυπεύθυνοι, μαζί με τους αθλητές, είναι συχνά γονείς αθλητών, προπονητές ή και αθλητικοί παράγοντες. Πάντως, το φαινόμενο αυτό δεν είναι καινούριο. Υπάρχουν παραδείγματα ντόπιγκ ακόμη και στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες. Την εποχή εκείνη θεωρούνταν ντοπαρισμένος ένας αθλητής αν έτρωγε αυγό στο πρωινό του γεύμα! Σήμερα, με την εξέλιξη της επιστήμης και της τεχνολογίας έχουν δυστυχώς εξελιχθεί οι μέθοδοι ντοπαρίσματος.

Ποιες ουσίες θεωρούνται ντόπιγκ;

Το ποιες είναι οι απαγορευμένες ουσίες ορίζεται από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ), που έχει την ευθύνη για τη διεξαγωγή των Ολυμπιακών Αγώνων. Οι φαρμακευτικές ουσίες που θεωρούνται ντοπάρισμα ανήκουν στις εξής βασικές κατηγορίες:

- Στεροειδή αναβολικά (ορμόνες τις οποίες παράγει και το ανθρώπινο σώμα).
- Αναλγητικά ναρκωτικά (ναρκωτικές ουσίες).
- Ηρεμιστικά φάρμακα (ναρκωτικές ουσίες).
- Διεγερτικά φάρμακα (ναρκωτικές ουσίες).
- Διουρητικά φάρμακα (ουσίες που διευκολύνουν την αποβολή υγρών μέσω των ούρων).

Ποιες είναι οι πιθανές παρενέργειες του ντόπιγκ στην υγεία του αθλητή;

Οι συνέπειες του ντόπιγκ είναι πάντα ολέθριες για την υγεία του αθλητή. Οι παρενέργειες που επιφέρει η χρήση αναβολικών ουσιών επηρεάζουν σχεδόν όλα τα συστήματα του ανθρώπινου σώματος. Για παράδειγμα, μια γυναίκα μπορεί να έχει αυξημένη τριχοφυΐα (π.χ. να βγάλει γένια), ένας άνδρας να αποκτήσει φαλάκρα, ένας έφηβος να παραμείνει κοντός σε ύψος κλπ. Οι παρενέργειες εξαρτώνται από το είδος των απαγορευμένων ουσιών που χρησιμοποιεί ο αθλητής, από την ποσότητα που λαμβάνει και από το χρόνο λήψης αυτών.

Τα συμπληρώματα διατροφής κι οι βιταμίνες

Οι βιταμίνες δεν θεωρούνται απαγορευμένες ουσίες. Ωστόσο, πολλά διατροφικά συμπληρώματα

μπορεί να περιέχουν βιταμίνες ή αμινοξέα, ενώ στην πραγματικότητα μπορεί να περιέχουν και απαγορευμένες ουσίες στη σύνθεσή τους. Ένας αθλητής ο οποίος παίρνει συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν κάποια απαγορευμένη ουσία, μπορεί να αποκλειστεί από τον αγώνα. Έτσι, τόσο διατροφικά συμπληρώματα ή βιταμίνες πρέπει να λαμβάνονται μόνο με συνταγή γιατρού και μόνον όταν υπάρχει πραγματικός λόγος.

Σκόπιμο ή τυχαίο ντόπιγκ;

Σκόπιμο θεωρείται το ντόπιγκ στην περίπτωση κατά την οποία ο αθλητής εν γνώσει του αποφασίζει να χρησιμοποιήσει κάποια απαγορευμένη μέθοδο ή ουσία.

Τυχαίο θεωρείται το ντόπιγκ στην περίπτωση κατά την οποία ο αθλητής πάρει κάποιο φάρμακο για τη θεραπεία ενός τραυματισμού ή μιας αρρώστιας το οποίο περιέχει μέσα κάποια απαγορευμένη φαρμακευτική ουσία, χωρίς να το γνωρίζει. Όπως, για παράδειγμα, παυσίπονα, τονωτικά ή φάρμακα για το βήχα.

Είτε σκόπιμο είτε τυχαίο το ντόπιγκ σήμερα τιμωρείται αυστηρά από τους διεθνείς κανονισμούς.

Ποιος ευθύνεται;

Καθένας που συμμετέχει έμμεσα ή άμεσα στον αθλητισμό είναι υπεύθυνος. Είναι αναγκαίο ο αθλητής να συμβουλεύεται το γιατρό του για το κάθε φάρμακο που χρησιμοποιεί. Είναι επίσης ουσιώδες ο προπονητής να ενημερώνει τους αθλητές του για τους κινδύνους του ντόπιγκ. Τέλος, οι γονείς θα πρέπει να προσέχουν τι είδους συμπληρώματα διατροφής προμηθεύονται τα παιδιά τους και να συμβουλεύονται σε κάθε περίπτωση ένα γιατρό.

Συλλαμβάνοντας αυτούς που παραβαίνουν τους κανόνες

Αργά ή γρήγορα, οι περισσότεροι παραβάτες (ντοπαρισμένοι αθλητές) αποκαλύπτονται με τη βοήθεια του ελέγχου. Ο έλεγχος γίνεται από τις διεθνείς και εθνικές αθλητικές ομοσπονδίες, από Εθνικούς Αντιντόπινγκ Οργανισμούς ή από την Παγκόσμια Υπηρεσία Αντιντόπινγκ. Ο έλεγχος γίνεται με τη βοήθεια ενός δείγματος ούρων ή και αίματος των αθλητών, το οποίο ελέγχεται από ένα επίσημα αναγνωρισμένο εργαστήριο.

Οι έλεγχοι για ντοπάρισμα αθλητών ξεκίνησαν το 1960 κι αφού προηγουμένως είχαν σημειωθεί αρκετοί θάνατοι αθλητών οι οποίοι σχετίζονταν με τη χρήση απαγορευμένων φαρμακευτικών ουσιών. Ο έλεγχος για ντόπιγκ έχει πρωταρχικό στόχο την προστασία της υγείας των αθλητών και την αποτροπή του αθέμιτου και ανήθικου ανταγωνισμού.

Υπάρχουν άλλες συνέπειες για τον αθλητή που πιάνεται ντοπαρισμένος;

Οι συνέπειες από το ντοπάρισμα δεν τελειώνουν με τις βλαβερές επιδράσεις στην υγεία. ***Αν κάποιος αθλητής αποδειχθεί ντοπαρισμένος εκθέτει την χώρα του, την ομάδα του, τους συναθλητές του, μα περισσότερο ντροπιάζει τον εαυτό του***. Σε περίπτωση που τον πιάσουν αποβάλλεται από τον αγώνα ή το άθλημά του για χρόνια. Το όνομά του, η επαγγελματική του καριέρα, το αθλητικό του ήθος κηλιδώνονται για πάντα κι αυτό τον ακολουθεί σε όλη του τη ζωή.

Άσκηση 13: Τις παρακάτω δραστηριότητες μπορείτε να τις δοκιμάσετε μόνοι σας, με τους φίλους σας ή σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

1. Αναζητήστε περισσότερες πληροφορίες (σε βιβλία, ίντερνετ κλπ.) για τους κινδύνους του ντόπιγκ.
2. Φτιάξτε την «αφίσα εναντίον του ντόπιγκ» με σλόγκαν όπως *«το ντόπιγκ είναι κλοπή»* ή *«οι φαρμακευτικές ουσίες στον αθλητισμό είναι ρίσκο για την υγεία των αθλητών»*.
3. Φτιάξτε την «αφίσα της ντροπής» με φωτογραφίες και άρθρα από περιοδικά με αθλητές που

αποκλείστηκαν από το άθλημα που αγαπούσαν λόγω ντοπαρίσματος.
4. Φτιάξτε την «αφίσα της υγιούς αθλητικής συμπεριφοράς» με φωτογραφίες και άρθρα από περιοδικά κι εφημερίδες με αθλητές που έχουν δηλώσει δημόσια την αντίθεσή τους στο ντοπάρισμα.

Επιθετικότητα και βία στους αθλητικούς χώρους

Έχετε ποτέ δει ή ακούσει (στην τηλεόραση ή σε εφημερίδες) περιστατικά βίας σε αθλητικούς χώρους; Τι ακριβώς είδατε ή ακούσατε; Γιατί συνέβησαν αυτά κατά τη γνώμη σας;

Φαινόμενα βίας και επιθετικότητας στους αθλητικούς χώρους παρατηρούνται όταν αθλητές, φίλαθλοι, προπονητές ή αθλητικοί παράγοντες βλάπτουν εσκεμμένα (τραυματίζουν ή φοβίζουν) άλλους.

Αυτά τα φαινόμενα δεν έχουν θέση στους αθλητικούς χώρους ούτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής γιατί είναι αντίθετα με το αθλητικό πνεύμα.

Οι κυριότεροι από τους λόγους που συμβαίνουν περιστατικά βίας στους αθλητικούς χώρους είναι οι παρακάτω:

- Όταν ο στόχος μιας ομάδας ή ενός αθλητή είναι η «νίκη με κάθε μέσο».
- Όταν αυτοί που παραφέρονται έχουν κάνει χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών (π.χ. ναρκωτικά).
- Όταν πολλά άτομα βρίσκονται στριμωγμένα στις κερκίδες.
- Όταν δεν εφαρμόζονται σωστά οι κανονισμοί των αθλημάτων και κάποιοι αθλητές ή φίλαθλοι αισθάνονται αδικημένοι.
- Όταν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (τηλεόραση και εφημερίδες) προβάλλουν και ηρωοποιούν άτομα που φέρονται επιθετικά.

Όταν παίζουμε, συχνά είναι δύσκολο να ξεχωρίσουμε ποιες από τις αντιαθλητικές ενέργειες είναι εσκεμμένες και ποιες όχι. Ιδιαίτερο πρόβλημα υπάρχει στα ομαδικά παιχνίδια στα οποία οι αθλητές έχουν στενή σωματική επαφή (π.χ. ποδόσφαιρο, μπάσκετ κλπ.). Για παράδειγμα, όταν δύο παίκτες στο μπάσκετ πηδούν για να πιάσουν την μπάλα στον αέρα και συμβαίνει να τραυματιστεί ένας από τους δύο, πως θα ξέρουμε αν υπήρχε πρόθεση για επιθετική συμπεριφορά;

Δείχνοντας καλή πρόθεση από την αρχή του παιχνιδιού παίζουμε όλοι καλύτερα.

Τι μπορούμε να κάνουμε για αυτό;

1. Να ξεκαθαρίσουμε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ποιες θεωρούνται επιθετικές και βίαιες συμπεριφορές και ποιες όχι.
2. Σε καμία περίπτωση δεν επιβραβεύουμε ή δικαιολογούμε επιθετικές ή βίαιες συμπεριφορές.
3. Να επιβάλλουμε κάποιου είδους ποινή σε αυτούς που επιδεικνύουν τέτοιες συμπεριφορές, ώστε να αποτρέπεται η επανάληψή τους.
4. Να συμμετέχουμε στα παιχνίδια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής για την ευχαρίστηση που πηγάζει από το ίδιο το παιχνίδι. Η «νίκη με κάθε μέσο» δεν εκφράζει το αθλητικό ήθος.
5. Να επιβραβεύουμε αυτούς που έπαιξαν τίμια και δίκαια ακόμη και αν έχασαν και όχι αυτούς που νίκησαν με ανέντιμα μέσα.
6. Να βλέπουμε την αντίπαλη ομάδα ως απαραίτητη για να παίξουμε και να διασκεδάσουμε και όχι ως εχθρούς μας τους οποίους πρέπει να νικήσουμε.
7. Να οργανώνουμε αθλητικές εκδηλώσεις όπου θα προβάλλεται το τίμιο παιχνίδι και το «ευ αγωνίζεσθαι» με σλόγκαν, πόστερ, συνθήματα στην κερκίδα.
8. Να οργανώνουμε μία επίσκεψη ή συνέντευξη από αθλητές που έχουν επιδείξει εξαίρετες αθλητικές συμπεριφορές.

9. Να μαθαίνουμε τρόπους ελέγχου του θυμού μας (π.χ. όταν είμαστε πολύ θυμωμένοι με κάποιον, μετράμε μέσα μας μέχρι το 10 αργά και μετά σκεφτόμαστε πως είναι σωστό να αντιδράσουμε).
10. Να συζητάμε με φίλους και συμμαθητές τον τρόπο με τον οποίο προβάλλονται στα μέσα μαζικής ενημέρωσης θέματα σχετικά με βία και επιθετικότητα στον αθλητισμό.
11. Να γνωρίζουμε τους λόγους που προκαλούν βία και επιθετικότητα και να προσπαθούμε να προλάβουμε τέτοιες συμπεριφορές. Για παράδειγμα, ενημερωνόμαστε και ακολουθούμε τους κανόνες των αθλημάτων.

Τι σημαίνει για σένα «αγαπώ τον αθλητισμό»;

....

....

....

Ιστοσελίδες για την σωστή αθλητική συμπεριφορά:
www.fairplaytoday.com: Ιστοσελίδα για το «ευ αγωνίζεσθαι» (fair play)
www.wada-ama.org: Ιστοσελίδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης για τον έλεγχο και την καταπολέμηση του ντόπιγκ
www.youth-sports.com: Ιστοσελίδα για το αθλητικό πνεύμα

Είσαι υπεύθυνο άτομο;

Λένε ότι υπάρχουν επίπεδα υπευθυνότητας. Δοκιμάστε τις ασκήσεις παρακάτω και βρείτε το επίπεδό σας!

Άσκηση 14: δοκιμάστε να απαντήσετε στα παρακάτω ερωτήματα.

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο...	Ισχύει για μένα	Έτσι κι έτσι	Δεν ισχύει για μένα
1. Δεν κοροϊδεύω τα άλλα παιδιά.			
2. Ελέγχω το θυμό μου.			
3. Δεν παρενοχλώ τα άλλα παιδιά όταν κάνουν ασκήσεις.			
4. Έρχομαι στην ώρα μου για μάθημα.			
5. Δοκιμάζω νέες ασκήσεις/παιχνίδια/δραστηριότητες.			
6. Προσέχω τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής όταν μιλάει.			
7. Ακολουθώ τις οδηγίες που μας δίνει ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής.			
8. Ακολουθώ τους κανόνες του μαθήματος.			
9. Φτιάχνω κώδικες συμπεριφοράς και τους ακολουθώ.			
10. Μοιράζομαι τα υλικά (π.χ. τις μπάλες) με όλα τα παιδιά.			
11. Φέρομαι στα άλλα παιδιά ευγενικά.			
12. Συγχαίρω τους αντιπάλους μου όταν παίζουν καλύτερα από μένα.			

Νομίζετε ότι χρειάζεται να βελτιωθείτε σε κάποιο από τα παραπάνω 12 σημεία; Αν ΝΑΙ, τότε τι σκοπεύετε να κάνετε γι' αυτό;

....

....

....

....

....

....

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΟΥ;

Επίπεδο 0: Ανευθυνότητα

- Κατηγορώ άλλους για δικά μου σφάλματα
- Κοροϊδεύω τους άλλους
- Μιλάω σε συμμαθητές μου όταν ο εκπαιδευτικός δίνει οδηγίες
- Σπρώχνω τα άλλα παιδιά για να διαλέξω μπάλα

Επίπεδο 1: Αυτοέλεγχος

- Συγκρατώ το θυμό μου ακόμη κι όταν αυτός είναι πολύ μεγάλος
- Κάθομαι και παρακολουθώ τα άλλα παιδιά που παίζουν
- Περιμένω να έρθει η κατάλληλη στιγμή για να μιλήσω στους φίλους και στις φίλες μου
- Κάνω τις ασκήσεις αλλά όχι όλη την ώρα

Επίπεδο 2: Συμμετοχή

- Βοηθάω να μαζευτούν τα υλικά
- Παίζω με τα άλλα παιδιά
- Ακούω όταν μιλάει ο εκπαιδευτικός και ακολουθώ τις οδηγίες του
- Δοκιμάζω καινούρια πράγματα χωρίς να παραπονιέμαι και χωρίς να λέω «δεν μπορώ»

Επίπεδο 3: Υπεύθυνος για τον εαυτό μου

- Βοηθάω να μαζευτούν τα υλικά χωρίς να μου ζητηθεί
- Βοηθάω στην οργάνωση του χώρου του μαθήματος στα διαλείμματα
- Αναλαμβάνω δουλειές εθελοντικά εκτός απ' αυτά που έχω υποχρέωση να κάνω
- Προσπαθώ να μάθω κάτι καινούριο και αθλούμαι και εκτός σχολείου

Επίπεδο 4: Φροντίδα-Ενδιαφέρον

- Ενδιαφέρομαι να βοηθήσω τα άλλα παιδιά
- Ζητώ από άλλα παιδιά (όχι μόνο από φίλους και φίλες), να παίξουμε μαζί
- Βοηθάω όποιο παιδί αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα εντός ή εκτός σχολείου
- Δουλεύω με προθυμία και συνεργάζομαι με οποιοδήποτε παιδί στην τάξη

Άσκηση 15: Διαβάστε προσεκτικά τι γράφει παραπάνω στο κάθε επίπεδο και απαντήστε στα παρακάτω ερωτήματα:

- Σε ποιο επίπεδο ήσουν σήμερα γενικά; ....
- Σε ποιο επίπεδο ήσουν στο τελευταίο μάθημα της Φυσικής Αγωγής; ....
- Σε ποιο επίπεδο θα ήθελες να ήσουν; ....

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

Οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Χρήσιμες συμβουλές για να οργανώσετε μια επιτυχημένη αθλητική εκδήλωση μαζί με τους συμμαθητές σας.
- Ιδέες για αθλητικές εκδηλώσεις που μπορείτε να οργανώσετε μαζί με τους φίλους ή φίλες σας.

Θέλετε να οργανώσετε μια αθλητική εκδήλωση με τους φίλους ή τις φίλες σας;

Ωραία ιδέα να οργανώσετε μια αθλητική εκδήλωση για να διασκεδάσετε, να γυμναστείτε, αλλά και να μάθετε. Συμφωνείτε;

Αν ναι, ξεκινάμε; Τι εκδήλωση όμως; Με ποιους; Πώς; Και πότε; Χρειάζεται μάλλον να αποφασίσουμε πρώτα τι θέλουμε και γιατί το θέλουμε και στη συνέχεια να το οργανώσουμε.

Οργανώστε μια αθλητική εκδήλωση

Πώς να ξεκινήσετε

Το πρώτο πράγμα που έχετε να κάνετε είναι να σκεφτείτε κατά πόσο η ιδέα σας είναι εφικτή και πραγματοποιήσιμη.

Ο σκοπός της εκδήλωσής μπορεί να είναι:

- ***Ενημερωτικός:*** π.χ. μια εκδήλωση για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος και την ωφέλεια της άσκησης.
- ***Αθλητικός:*** π.χ. μια αθλητική συνάντηση με τους μαθητές κάποιου γειτονικού σχολείου.
- ***Πολιτιστικός:*** π.χ. παρουσίαση παραδοσιακών χορών από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας ή από άλλες χώρες.
- ***Κοινωνικός:*** π.χ. μια αθλητική εκδήλωση για παιδιά με ειδικές ανάγκες.
- ***Οικονομικός:*** π.χ. ένα τουρνουά καλαθοσφαίρισης 3 εναντίον 3 με σκοπό τη συγκέντρωση χρημάτων για την ετήσια εκδρομή της τάξης.

Συμβουλή: συζητήστε την ιδέα σας με τους συμμαθητές σας και με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

Αφού η ιδέα σας για την εκδήλωση είναι σύμφωνη με τη φιλοσοφία του σχολείου και βρίσκει υποστηρικτές ανάμεσα στους συμμαθητές και τους εκπαιδευτικούς σας, αρχίζει η περιπέτεια. Ακολούθησε τα παρακάτω βήματα και καλή διασκέδαση!!!

Ξέρετε ποιοι αθλητικοί χώροι υπάρχουν στην πόλη ή στη γειτονιά σου;

Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων

1ο Βήμα: σχεδιασμός της δραστηριότητας

- Δημιουργήστε μια ομάδα δράσης με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής και τους συμμαθητές σας στους οποίους αρέσει η ιδέα.
- Καθορίστε τις δραστηριότητες που θα περιλαμβάνει η εκδήλωση.
- Προγραμματίστε όλες τις δραστηριότητες με ημερομηνία (πότε θα γίνει το κάθε τι) και διάρκεια (πόσο θα διαρκέσει το κάθε τι).
- Αν η εκδήλωση έχει πολλές δραστηριότητες, τυπώστε ένα πρόγραμμα και ορίστε εναλλακτικές ημερομηνίες σε περίπτωση αναβολής λόγω καιρικών συνθηκών.
- Αποφασίστε για το ποιος θα είναι ο υπεύθυνος της εκδήλωσης.
- Ορίστε τους υπεύθυνους για κάθε δραστηριότητα ξεχωριστά (π.χ υπεύθυνος υποδοχής θεατών, υπεύθυνος κριτών, υπεύθυνος απονομών, κλπ.).
- Ορίστε αρμοδιότητες για όσους και όσες θα συμμετάσχουν στην οργάνωση της εκδήλωσης.
- Αποφασίστε για το χώρο που θα γίνει η εκδήλωση και πάρτε τις αναγκαίες προφυλάξεις. Φροντίστε για :
  - ➢ τους συμμαθητές σας που θα πάρουν μέρος στην εκδήλωση.
  - ➢ τους συμμαθητές σας που θα την παρακολουθήσουν.
  - ➢ τους γονείς.
  - ➢ το κυλικείο.
  - ➢ το φαρμακείο.
  - ➢ το χώρο στάθμευσης των αυτοκινήτων (όταν έχετε καλεσμένους κι έξω από το σχολείο σας).
- Αναπτύξτε το πλάνο σχεδιασμού γραπτά.
- Υπολογίστε το κόστος της εκδήλωσης (αν υπάρχει) γραπτά.
  - ➢ επικοινωνήστε με το σύλλογο γονέων και κηδεμόνων σε περίπτωση που η εκδήλωση έχει κάποιο κόστος.
  - ➢ επικοινωνήστε με το Δήμο για τον ίδιο λόγο.
- Κάντε όλες τις επαφές που είναι απαραίτητες για την υποστήριξη της εκδήλωσης και την εξασφάλιση της άδειας για να την πραγματοποιήσετε. Για παράδειγμα κάντε επαφές με:
  - ➢ το διευθυντή του σχολείου.
  - ➢ τον πρόεδρο της σχολικής επιτροπής.
  - ➢ τους προέδρους αθλητικών σωματείων της περιοχής.
- Φροντίστε για την προβολή της εκδήλωσης:
  - ➢ βάλτε ανακοινώσεις στους πίνακες ανακοινώσεων των τάξεων και του σχολείου.
  - ➢ φροντίστε να σχεδιάσετε μια αφίσα που να προσελκύει το ενδιαφέρον των συμμαθητών σας.
  - ➢ επικοινωνήστε με άτομα τα οποία θα προβάλουν την εκδήλωσή σας (διευθυντής, πρόεδρος του συλλόγου γονέων και μαθητικών συμβουλίων).
  - ➢ προσκαλέστε όλους τους εκπαιδευτικούς και το προσωπικό του σχολείου.
  - ➢ αν η εκδήλωσής σας είναι ανοιχτή στο κοινό έξω από το χώρο του σχολείου, τυπώστε προσκλήσεις για τους γονείς, τους δημόσιους φορείς της περιοχής (δήμος, αστυνομία, κλπ.) και τους αθλητικούς συλλόγους που θα καλέσετε. Μπορείτε επίσης να στείλετε ανακοινώσεις στους τοπικούς ραδιοφωνικούς σταθμούς και στις εφημερίδες.

2ο Βήμα: Πραγματοποίηση της εκδήλωσης

- Πραγματοποιήστε την εκδήλωση όπως την έχετε σχεδιάσει στο προηγούμενο βήμα. Την ημέρα της εκδήλωσης χρειάζεται να φροντίσετε:

➢ να υπάρχει κάποιος υπεύθυνος που θα επικοινωνεί κάθε στιγμή με τους συμμαθητές σας που έχουν αναλάβει τις δραστηριότητες της εκδήλωσης. Ο υπεύθυνος αυτός θα πρέπει να γνωρίζει όλες τις εναλλακτικές λύσεις σε περίπτωση που κάτι δεν είναι σύμφωνο με το πρόγραμμα που σχεδιάσατε.

➢ να υπάρχει ένα τραπέζι ή θρανίο όπου οι συμμαθητές σας θα μπορούν να παίρνουν πληροφορίες για την εκδήλωση.

3ο Βήμα: Ενέργειες που γίνονται μετά την εκδήλωση

Αν έχετε φτάσει σ' αυτό το στάδιο, σας αξίζουν συγχαρητήρια, τα έχετε πάει περίφημα. Οι συμμαθητές σας χειροκροτούν, οι εκπαιδευτικοί, οι φίλοι, οι γονείς σας συγχαίρουν.

ΠΡΟΣΟΧΗ !!! Η εκδήλωση δεν έχει τελειώσει. Αν τα αφήσετε όλα έτσι, χαλάτε την προηγούμενη εικόνα και θα είναι δύσκολο να ξαναπάρετε άδεια για κάτι τέτοιο. Φροντίστε λοιπόν:

- να υπάρχει ομάδα καθαρισμού του χώρου της εκδήλωσης.
- να επιστρέψετε στη θέση τους όλα τα πράγματα που έχετε χρησιμοποιήσει.
- να αναγνωρίσετε τη συνεισφορά όλων όσοι βοήθησαν στην εκδήλωσή σας (γραπτά ή προφορικά).
- να κρατήσετε αρχείο με υλικό της εκδήλωσης (φωτογραφίες- video κλπ.).

Να θυμάστε:

Οι καλές εκδηλώσεις έχουν πάντοτε εμπνευσμένους οργανωτές, καλό σχεδιασμό, ευελιξία, καλή κριτική, αίσθηση χρόνου, φαντασία, καλή προβολή και αίσθηση χιούμορ.

Ιδέες για εκδηλώσεις

«Περπατώ για το σχολείο μου»

Σκοπός της δραστηριότητας είναι η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας και η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων.

Σχεδιασμός

Η εκδήλωση αυτή μπορεί να διαρκέσει μια εβδομάδα. Μπορείτε να μαζέψετε υλικό για τα οφέλη του βαδίσματος στην υγεία μας, να μιλήσετε στους γονείς σας για το θέμα, να φτιάξετε πόστερ για να διαφημίσετε την εβδομάδα αυτή κλπ.

Προετοιμασία

Ακολουθείστε τα βήματα που προτείνονται στη «Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων».

«Ασκούμαι γιατί θέλω να είμαι υγιής»

Σκοπός της εκδήλωσης είναι η προβολή και η προώθηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής των μαθητών αλλά και των γονέων τους.

Σχεδιασμός

Έκθεση υλικού που θα συγκεντρώσετε με θέμα διάφορες μορφές άσκησης ή σπορ ή φυσικές δραστηριότητες. Επίσης, μπορείτε να

συγκεντρώσετε υλικό για τις βλαβερές συνέπειες της καθιστικής ζωής αλλά και της μόλυνσης του περιβάλλοντος από τα αυτοκίνητα. Η εκδήλωση προτείνεται να γίνει το τελευταίο δίωρο μιας σχολικής ημέρας και να περιλαμβάνει μια κεντρική ενημερωτική ομιλία από κάποιον μαθητή που έχει επιμεληθεί σχετική εργασία ή από εκπαιδευτικό ή ειδικό επιστήμονα. Κύριος στόχος είναι η ενημέρωση μαθητών-γονέων για τις θετικές επιδράσεις της άσκησης στην υγεία μας καθώς και τις αρνητικές επιπτώσεις της καθιστικής ζωής.

Μάλιστα οι μαθητές μπορούν να έρθουν στο χώρο του σχολείου με τους γονείς τους και να επιστρέψουν στα σπίτια τους περπατώντας. Μπορεί ακόμη να σχεδιαστεί μια συγκεκριμένη διαδρομή την οποία θα διανύσουν όλοι μαζί, έτσι ώστε να δώσουν το παράδειγμα και σε άλλους πολίτες.

Προετοιμασία

Τουλάχιστον ένα μήνα πριν από την ημερομηνία της εκδήλωσης είναι απαραίτητο να αρχίσει η συγκέντρωση υλικού και η αξιολόγησή του. Ακολουθήστε τα βήματα που σας προτείνονται στην «Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων».

«Τουρνουά βόλεϊ μεταξύ μαθητών-εκπαιδευτικών-γονέων»

Σκοπός της δραστηριότητας είναι η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, η ψυχαγωγία και η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων με όλους στο σχολείο μας.

Σχεδιασμός

Στο τουρνουά θα μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή ομάδες μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων. Κάθε ομάδα μπορεί να έχει στη σύνθεσή της αγόρια και κορίτσια. Προτείνεται η δραστηριότητα να γίνει σε ένα η δύο Σαββατοκύριακα ανάλογα με τις δηλώσεις συμμετοχής.

Προετοιμασία

Ακολουθήστε τα βήματα που προτείνονται στη «Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων».

«Τουρνουά ποδοσφαίρου κοριτσιών»

Σκοπός της δραστηριότητας είναι η ενίσχυση των κοριτσιών που θέλουν να δείξουν τι αξίζουν στο ποδόσφαιρο, η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, η ψυχαγωγία και η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων.

Σχεδιασμός

Στο τουρνουά θα μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή μόνο κορίτσια. Επίσης, μπορείτε να ζητήσετε από τις γυναίκες-εκπαιδευτικούς του σχολείου ή ακόμη και μητέρες να συμμετέχουν! Θα περάσουν όλοι πολύ καλά! Προτείνεται η δραστηριότητα να γίνει σε ένα Σαββατοκύριακο ή ένα απόγευμα.

Προετοιμασία

Ακολουθήστε τα βήματα που σας προτείνονται στη «Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων».

«Παιχνίδια για όλους»

Σκοπός είναι η συμμετοχή όλων των μαθητών του σχολείου σ' ένα παιχνίδι, της επιλογής τους.

Σχεδιασμός

Επιλέξτε, δημιουργήστε ή σχεδιάστε 2 παιχνίδια για κάθε τάξη (π.χ. 2 για την Α΄ Τάξη, 2 παιχνίδια για την Β΄ Τάξη κλπ.) που να ταιριάζουν στο χώρο της αυλής του σχολείου σας και να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις όλων των μαθητών. Μπορεί να χρειαστείτε τη βοήθεια του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής. Τα παιχνίδια δεν είναι απαραίτητο να έχουν τη μορφή των γνωστών αθλημάτων. Μπορεί να έχουν οποιαδήποτε παιγνιώδη μορφή και να έχουν φαντασία και χιούμορ (π.χ. αγώνες με δεμένα πόδια, ή αγώνες επιδεξιότητας όπως τρέξιμο με ένα δίσκο γεμάτο με πλαστικά ποτήρια, ή το γρήγορο άδειασμα ενός κουβά με νερό σ' έναν άλλο με ένα ποτήρι κλπ.).

Προγραμματισμός

Η εκδήλωση μπορεί να γίνει στο τέλος της σχολικής χρονιάς παράλληλα με άλλες προγραμματισμένες εκδηλώσεις.

Προετοιμασία

Τουλάχιστον ένα μήνα πριν από την ημερομηνία της εκδήλωσης είναι απαραίτητο να έχετε αποφασίσει για τα παιχνίδια που θα συμπεριληφθούν στο πρόγραμμα της εκδήλωσης. Όταν η επιλογή έχει πραγματοποιηθεί, μπορείτε να ακολουθήσετε τα βήματα που σας προτείνονται στη «Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων».

Άλλες ιδέες για εκδηλώσεις

Εκτός από τις παραπάνω εκδηλώσεις, μπορείτε με τους συμμαθητές, τους φίλους, τους εκπαιδευτικούς σας και τους γονείς ή και άλλους φορείς (π.χ. την τοπική αυτοδιοίκηση ή το δήμο), να οργανώσετε εκδηλώσεις στις οποίες θα μπορούν να συμμετέχουν μαθητές και μαθήτριες, κι όχι μόνο, από άλλες περιοχές. Για παράδειγμα:

- «Μια μέρα χωρίς αυτοκίνητο».
- «Μια μέρα περπάτημα κατά τη διάρκεια του μεγάλου διαλείμματος».
- «Μετατροπή κάποιου χώρου του σχολείου σε χώρο άσκησης».
- «Άσκηση στην τάξη».
- «Μια μέρα περπάτημα με τα ζώα μας».
- «Μια μέρα χωρίς τσιγάρο».
- «Μια μέρα χωρίς λιπαρά».
- «Μια μέρα χωρίς ζάχαρη».
- «Μια μέρα χωρίς ...
- «Συμμετοχή για όλους» (εσωτερικά πρωταθλήματα όπου θα συμμετέχει ο καθένας σ' ένα άθλημα ή αγώνισμα).
- Οργάνωση εκδρομών και περιπάτων στη φύση.
- Οργάνωση προγραμμάτων φυσικών δραστηριοτήτων σε πάρκα, ζωολογικούς κήπους, ενυδρεία, μουσεία, παραλίες, εμπορικά κέντρα, κλπ.
- Οργάνωση ημερών αφιερωμένων στο ποδήλατο, το περπάτημα, το τρέξιμο, το χορό, το σκέιτινγκ, τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης, στα παιχνίδια στο νερό, στην άσκηση με ασφάλεια κλπ.
- Τουρνουά βόλεϊ, ρακέτας, μπάντμιντον, πιγκ-πογκ για οικογένειες.
- Νυχτερινή άθληση στο σχολείο για γονείς.

- «Παιχνίδια από άλλες χώρες».
- «Οι Πανελλήνιοι αγώνες στην αρχαιότητα».
- «Παραδοσιακά παιχνίδια της πατρίδας μας».

Ποιες προτάσεις θα είχατε να κάνετε προς το Δήμο σας για καταλληλότερους χώρους άθλησης για όλους;

Ιστοσελίδες με ιδέες για οργάνωση δραστηριοτήτων:
www.22september.org: «Ημέρα χωρίς αυτοκίνητο».
www.walktoschool.org: Διεθνής μέρα «Περπατώ για το σχολείο».
www.ctc.org.uk: «Ημέρα ποδηλασίας».
www.eta.co.uk: «Χρησιμοποιώ τα μέσα συγκοινωνίας και σέβομαι το περιβάλλον».

ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

Άλμα σε ύψος με ψαλίδι: τεχνική του άλματος σε ύψος όπου, κατά το άλμα, περνά τον πήχη πρώτα το ένα πόδι και μετά το άλλο.

Ασύμμετροι ζυγοί: όργανο της ενόργανης γυμναστικής γυναικών που αποτελείται από δύο παράλληλες μπάρες σε διαφορετικό ύψος.

Βαλβίδα στο μήκος: είναι το τελευταίο σημείο που πρέπει να πατήσει ο αθλητής, σύμφωνα με τους κανονισμούς, πριν την απογείωση.

Βατήρας: βοηθητικό όργανο της γυμναστικής που χρησιμοποιείται για τη μεγαλύτερη ανύψωση σε άλματα.

Δίζυγο: όργανο της ενόργανης γυμναστικής ανδρών, όπου ο αθλητής εκτελεί το πρόγραμμά του σε 2 παράλληλες μπάρες.

Δοκός: όργανο της ενόργανης γυμναστικής των γυναικών όπου εκτελείται σύνθεση με χορευτικά και ακροβατικά στοιχεία.

Δυνατό πόδι: ως δυνατό πόδι τόσο στο άλμα σε μήκος όσο και στο άλμα σε ύψος θεωρείται το πόδι που πατά τελευταίο στο έδαφος πριν την απογείωση.

Έδαφος: όργανο της ενόργανης γυμναστικής όπου εκτελείται πρόγραμμα με χορευτικά και ακροβατικά στοιχεία. Μόνο για τα κορίτσια υπάρχει συνοδεία μουσικής.

Εκηβόλος ακοντισμός: αρχαία ονομασία της βολής του ακοντίου όπου μετρούσαν το μήκος ρίψης.

Στοχαστικός ακοντισμός: αρχαία ονομασία της βολής του ακοντίου όπου μετρούσαν την ακρίβεια της ρίψης σε στόχο.

Ίππος: σταθερό όργανο της ενόργανης γυμναστικής στο οποίο εκτελείται το αγώνισμα του άλματος τόσο από άνδρες όσο και από γυναίκες.

Κρίκοι: όργανο της ενόργανης γυμναστικής ανδρών όπου δύο κρίκοι αιωρούνται.

Λιθοβολία: παραδοσιακό αγώνισμα όπου πετούσαν μια βαριά πέτρα.

Μονόζυγο: όργανο της ενόργανης γυμναστικής ανδρών.

Παλμός Ο' Μπράιαν (σφαιροβολίας): τεχνική ρίψης της σφαιροβολίας (με μεταφορά της σφαίρας).

Περιστροφικός παλμός για τη σφαιροβολία: τεχνική ρίψης της σφαιροβολίας (με περιστροφή).

Πήχης: όργανο το οποίο τοποθετείται στο άλμα σε ύψος. Ο αθλητής πρέπει να περάσει από πάνω του χωρίς να τον ρίξει για να θεωρηθεί η προσπάθειά του, έγκυρη.

Πλάγιος ίππος: όργανο της ενόργανης γυμναστικής ανδρών. Είναι ίππος με δύο χειρολαβές.

Σταυρωτό βήμα (ή ψαλίδι): τα τρία τελευταία βήματα που εκτελεί ο αθλητής πριν την απελευθέρωση του ακοντίου.

Στραντλ: τεχνική του άλματος σε ύψος όπου κατά το άλμα, τον πήχη περνούν σχεδόν μαζί τα πόδια και το σώμα με το στήθος προς τον πήχη.

Τραμπολίνο: ξεχωριστό άθλημα της γυμναστικής αλλά και βοηθητικό όργανο για την εκμάθηση ασκήσεων.

Φλοπ: τεχνική του άλματος σε ύψος όπου, κατά το άλμα, τον πήχη πρώτα περνά το σώμα με την πλάτη και στο τέλος τα πόδια.

Με απόφαση της Ελληνικής Κυβέρνησης τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου και του Λυκείου τυπώνονται από τον Οργανισμό Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν βιβλιόσημο προς απόδειξη της γνησιότητάς τους. Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δε φέρει βιβλιόσημο, θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7, του Νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946, 108, Α΄).

ΒΙΒΛΙΟΣΗΜΟ

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.